

来て！体験して！元気に！

令和
2年度

介護予防健康教室



興味のあるテーマを
選んで参加できます

テーマごとに多様な
講師がお待ちしております。

はじめての方でも
楽しく参加できます

時間：13:30～15:00

対象者：65歳以上の小松島市民

<場 所：小松島市総合福祉センター（横須町11-7）>

受講料無料！申込不要
直接会場へお越しください

開催日	テーマ	講師
10月26日(月)	フレイル予防	とくしま食育推進研究会 佐藤 香代子 先生
10月29日(木)	バランスボール①	ADI インストラクター 日根 香 先生
11月18日(水)	脳卒中・認知症の予防	ライフクリニック 院長・認知症サポート医 岩浅 祐二郎 先生
11月19日(木)	バランスボール②	ADI インストラクター 日根 香 先生
12月11日(金)	フレイル予防	地域包括支援センター 主任介護支援専門員・管理栄養士 赤木 和美 先生
12月17日(木)	バランスボール③	ADI インストラクター 日根 香 先生

バランスボールは3回コースでの開催となります。1～2回でもご参加いただけます。

※暴風雨、新型コロナウイルス感染症の感染動向等により、教室を中止する場合があります。

※講師の都合により日時・テーマを変更することがあります。

※水分補給のための飲料、筆記用具等は各自ご持参ください。

小松島市社会福祉協議会 地域包括支援センター

～教室に関するお問い合わせ～ 電話：0885-33-4040