

来て！体験して！元気に！

令和
4年度

介護予防健康教室

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！申込不要です
直接会場へお越しください

開催日	テーマ	講師
4月11日（月）	ZUMBA Gold® & ヨガ ①回目	ZUMBA インストラクター 尾崎 ひとみ 先生
5月24日（火）	ZUMBA Gold® & ヨガ ②回目	ZUMBA インストラクター 尾崎 ひとみ 先生
6月30日（木）	苔玉を創ろう！～好きな観葉植物にアレンジ～ 事前申し込みと材料費（税込 1,100円）要	株式会社 花由 イオンモール店 店長 島田 かおり 先生
7月 7日（木）	ミニバランスボール&血流改善ヨガ ①回目	介護予防運動指導員 日根 香 先生
8月18日（木）	ミニバランスボール&血流改善ヨガ ②回目	介護予防運動指導員 日根 香 先生
9月 5日（月）	美ユーティ BodyWave® ①回目	フィットネスインストラクター 尾崎 ひとみ 先生
10月 5日（水）	日常生活が楽になるエクササイズ ①回目	健康運動指導士 仁木 哲哉 先生
11月16日（水）	日常生活が楽になるエクササイズ ②回目	健康運動指導士 仁木 哲哉 先生
12月 5日（月）	健康づくりガーデニング ～春まで楽しめる寄せ植えを楽しもう～ 事前申し込みと材料費（税込 1,000円）要	ガーデニングプランナー 米田 博 先生

*4/11、5/24、7/7、8/18、9/5、10/5、11/16はヨガマット（バスタオル等でも可）、7/7、8/18は5本指靴下をご準備ください。

< 地域会場 >

開催日	テーマ	講師	場所
5月27日（金）	アタマとカラダの いきいき体操	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生	坂野公民館 (坂野町字平田 24-2)
6月10日（金）	アタマとカラダの いきいき体操	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生	兎安公民館 (田浦町字近里 9-1)
7月 1日（金）	アタマとカラダの いきいき体操	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生	立江公民館 (立江町字清水 184-1)
7月 8日（金）	アタマとカラダの いきいき体操	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 先生	和田島公民館 (和田島町字明神北 129)

※暴風雨等により、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。ご了承ください。

※水分補給のための飲料、タオル等は各自ご持参いただき、マスクをご着用ください。

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