

令和5年度

# 脳と体の健康教室

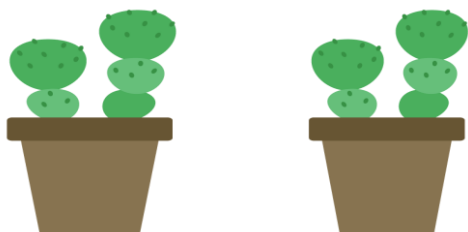
- \* 興味のあるテーマを選んで参加できます。
- \* 自宅でできる体操や園芸、生活の工夫などを仲間と楽しく学んで、さらに健康にならしましょう！！

場 所:小松島市総合福祉センター(横須町11-7)  
時 間:13:30~15:00 (受付時間:13:10~)  
対象者:65歳以上の小松島市民

5月24日以外は  
申込不要です!直接  
会場へお越しください!

開催日	テーマ・準備物	講師
令和5年 4月17日(月)	阿波踊り体操で健康寿命を延ばそう ※水分補給の為に飲み物をご持参ください。	徳島大学 人と地域共創センター センター長 田中 俊夫先生
5月24日(水)	健康づくりガーデニング ～季節の寄せ植え～ 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 5/8~5/12 ※当日に材料費(鉢・用土・花苗)を 税込み1,000円ご持参ください。	ガーデニングプランナー 米田 博 先生
6月30日(金)	時間栄養学 元気で楽しく生活するために いつ何を食べたらよいか	徳島県栄養士会 管理栄養士 古田 結花 先生
7月14日(金)	笑ってできる簡単体操 ※水分補給の為に飲み物、ヨガマットを ご持参ください。	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子先生
8月16日(水)	断捨離で整う!住まいとココロ	断捨離®トレーナー松本 京子先生
9月 8日(金)	(仮)皮膚トラブル予防について	徳島赤十字病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 坂上 真央 先生

※警報発令や感染症拡大状況により、教室を中止する場合があります。  
※講師や会場の都合により日時やテーマを変更することがあります。



～教室に関するお問い合わせやお申し込み～

小松島市社会福祉協議会 地域包括支援センター

電話 : 0885-33-4040