

令和5年度

# 脳と体の健康教室

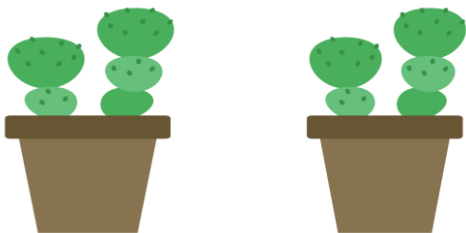
- \* 興味のあるテーマを選んで参加できます。
- \* 自宅でできる体操や園芸などを仲間と楽しく学んで、さらに健康にならしましょう！！

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

11月2日以外は事前  
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 10月5日(木)	いきいきからだ元気！！ ※水分補給の為に飲み物をご持参ください。	健康運動指導士 長谷部 裕之 先生
11月2日(木)	多肉植物を楽しもう！！ 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 10/6~10/13 ※当日に材料費 税込み1,000円をご持参ください。	A.N.S ガーデニングショップ 工藤 純子 先生
12月7日(木)	ウォーキングエアロ & ゆったりヨガ ※ヨガマット、5本指の靴下をご準備ください。	介護予防運動指導員 日根 香 先生
令和6年 1月12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
2月1日(木)	ウォーキングエアロ & 肩こり改善ストレッチ ※ヨガマット、長めのスポーツタオル、 5本指の靴下をご準備ください。	介護予防運動指導員 日根 香 先生
3月11日(月)	ZUMBA Gold® & シナプソロジー ※水分補給の為に飲み物をご持参ください。	ZUMBA インストラクター 尾崎 ひとみ 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

