

令和6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、さらに健康になりましょう！！

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

7月12日と8月19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6年 4月9日(火)	睡眠と暮らし ~明日の心地よい目覚めのために~ 快眠に繋がる簡単な運動もあります。 ※水分補給の為に飲み物をご準備ください。	睡眠健康指導士・ 理学療法士 東根 孝次 先生
5月22日(水)	はじめての太極拳 ~初心者向き~ ※水分補給の為に飲み物をご準備ください。	陳氏太極拳協会指導員 喜多 忍 先生
6月20日(木)	慢性腎臓病について ~腎機能が気になる方へ 自分の残存機能を知って対策~	徳島大学病院 栄養副部長 管理栄養士 鈴木 佳子 先生
7月12日(金)	健康づくりガーデニング ~室内で楽しめるおしゃれな観葉植物を作ろう~ 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 6/5~6/21 ※当日に材料費(鉢・用土・植物苗)を 税込み2,000円ご持参ください。	プロ園芸家 生田 誠治 先生
8月19日(月)	ノルディックウォークを体験しよう ~専用ポールを使って安全に~ 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 8/5~8/15 ※水分補給の為に飲み物をご準備ください。	徳島文理大学 教授 理学療法士 柳澤 幸夫 先生
9月18日(水)	(仮)公認心理師からみた 認知症予防や生活の工夫	徳島赤十字病院 公認心理師 藤河 周作 先生

※警報発令や各種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