

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

12月2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 10月30日(水)	笑いヨガ ~笑いがもたらす健康効果で免疫力アップ~ ※水分補給の為に飲み物をご準備ください。	あわ*ラフタークラブ 岩野 沙織 先生
11月12日(火)	ミニバランスボールでストレッチ& リラックスヨガ ※水分補給の為に飲み物、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
12月2日(月)	健康づくりガーデニング ~年末年始を飾る寄せ植え~ 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 10/7~10/24 ※当日に材料費 税込み2,000円をご持参ください。	ガーデニングプランナー 米田 博 先生
令和7年 1月23日(木)	力を抜いて楽しくウォーク& 体を整えるヨガ ※水分補給の為に飲み物、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
2月17日(月)	ZUMBA Gold® & シナプソロジー ※水分補給の為に飲み物、ヨガマットを ご準備ください。	ZUMBA インストラクター 尾崎 ひとみ 先生
3月14日(金)	(仮)アタマとカラダのいきいき体操 ※水分補給の為に飲み物をご準備ください。	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子 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