

令和7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。
- * 自宅でできる運動や園芸、お茶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

5月27日と6月13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7年 4月 8日(火)	はじめての太極拳 ~初心者向け~ ※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
5月27日(火)	健康と長寿につながる茶の力 ※お茶の試飲があります。 先着20名・参加費は無料です。 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 5/7~5/16	シニアティーウェリリスト 吉村 弘美 先生
6月13日(金)	健康づくりガーデニング ~盆栽で自分の小さな世界を表現しよう~ 事前申し込みが必要です。 申し込み期間 5/7~5/30 ※当日に材料費 税込み2,000円をご持参ください。	阿波庭緑 盆栽作家・庭師 尾崎 誠 先生
7月14日(月)	防災講座 ~南海トラフへの備え~ エコノミークラス症候群について学ぶ ※水分補給の為に飲み物をご準備ください。	理学療法士・防災士 東根 孝次 先生
8月21日(木)	タオルを使って柔軟性を高めよう！ &全身すっきりヨガ ①回目 ※ヨガマット、5本指の靴下、水分補給の為に飲み物、スポーツタオル(長めのタオル)をご準備ください。	介護予防運動指導員 日根 香 先生
9月18日(木)	タオルを使って柔軟性を高めよう！ &全身すっきりヨガ ②回目 ※ヨガマット、5本指の靴下、水分補給の為に飲み物、スポーツタオル(長めのタオル)をご準備ください。	

※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場合があります。

~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