

見学体験もできます!

無理せず、**まめ**に体を動かして
いつまでも元気に歩こう!!

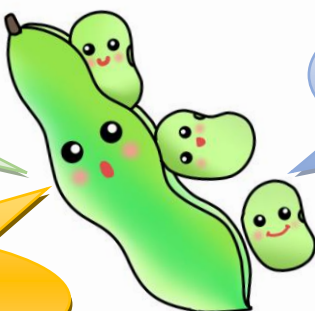
令和4年度

まめまめ運動教室

月2回、1時間の
教室です。

仲間と一緒に楽しみ
ながら取り組みます。

理学療法士・作業療法士
が教えてくれます。



【場 所】 小松島市総合福祉センター（横須町11-7）

【開催日時】 月2回 水曜日 時間：13：30～14：30（受付13：00～）

4月 13日(水) 27日(水)	5月 11日(水) 25日(水)	6月 8日(水) 15日(水)	7月 6日(水) 13日(水)
8月 3日(水) 10日(水)	9月 7日(水) 21日(水)	10月 12日(水) 19日(水)	11月 9日(水) 30日(水)
12月 7日(水) 21日(水)	1月 11日(水) 25日(水)	2月 1日(水) 15日(水)	3月 1日(水) 8日(水)

【講 師】 小松島病院（リハビリテーション部） 理学療法士・作業療法士

【費 用】 無料

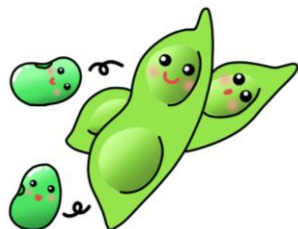
【持参物】 水分補給のための飲料、筆記用具は各自ご持参いただき、マスク着用をお願いします。

【対象者】 ★①から④の全てに該当する方

- ①小松島市内に在住の65歳以上の方
- ②階段の昇り降りが不自由なくでき、医師から運動制限を受けていない方
- ③介護保険の認定を受けていない方
- ④元気アップ教室に参加していない方

※体験参加ご希望の方は地域包括支援センターまで事前にお申し込みください。

※新型コロナウイルスの今後の感染拡大状況により中止させていただく場合があります。



～教室に関するお問い合わせ・申し込み先～
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