

見学体験もできます! 無理せず、まめにコツコツと運動しましょう!

# 令和7年度 まめまめ運動教室

みんなで楽しく体と頭を動かして  
認知症やフレイルを予防しましょう!

理学療法士や作業療法士  
が指導してくれます。

月2回、1時間の  
教室です。



【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13：10～）

4月 9日(水) 30日(水)	5月 14日(水) 28日(水)	6月 11日(水) 18日(水)	7月 2日(水) 23日(水)
8月 6日(水) 20日(水)	9月 10日(水) 24日(水)	10月 8日(水) 22日(水)	11月 12日(水) 26日(水)
12月 10日(水) 24日(水)	1月 14日(水) 28日(水)	2月 4日(水) 18日(水)	3月 4日(水) 18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、運動しやすい靴（土足）

【対象者】 ①から③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

※初めての参加ご希望の方は地域包括支援センターまで事前にご連絡ください。

※各種感染症の拡大状況や悪天候により中止させていただく場合があります。

感染防止対策にご協力ください。

～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