

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
12月	1	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	栄養のお話
	2	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	楽しい脳体操
			13:30~15:00	上浦公民館	鴨島	口腔(こうくう)ケア
	3	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	介護予防体操
	4	金	9:00~10:30	大東・江川公会堂	鴨島	介護予防体操
			13:00~14:30	上谷集落センター	美郷	栄養のお話
	7	月	9:00~10:30	こだま会館	川島	栄養のお話
	8	火	9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島	口腔ケア
			13:00~14:30	牛島集会所	鴨島	栄養のお話
	9	水	13:30~15:00	中枝老人憩の家	美郷	介護予防体操
	10	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	介護予防体操
	11	金	9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島	介護予防体操
			13:00~14:30	牛島公民館	鴨島	口腔ケア
	14	月	9:00~10:30	森藤集会所	鴨島	口腔ケア
			13:00~14:30	敷地老人憩の家	鴨島	楽しい脳体操
	15	火	9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷	口腔ケア
			13:00~14:30	湯立会館	山川	介護予防体操
	17	木	9:00~10:30	東見島公民館(とんがりぼうし)	川島	介護予防体操
	18	金	9:10~10:40	中古井広域集落センター	美郷	介護予防体操
			13:00~14:30	飯尾会館	鴨島	口腔ケア
	21	月	13:00~14:30	立石公会堂	川島	栄養のお話
	22	火	13:00~14:30	元木会館	山川	介護予防体操
	23	水	13:00~14:30	知恵島公民館	鴨島	介護予防体操

※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
12月	9	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	● 血圧測定 ● 体力測定(握力・2ステップ)
	17	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	● 理学療法士による 個別運動指導
	24	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	● 集団体操

● 問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

住宅防火 いのちを守る7つのポイント
寝たばこは、絶対やめる。

認知症サポーター養成講座を開催します!!

～みなさんも「認知症サポーター」になりませんか～

● 認知症サポーターとは

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で認知症の人や家族を温かく見守り支える「応援者」です。受講修了後は、認知症サポーターの印として「オレンジリング」をお渡しします。



吉野川市の認知症サポーター養成講座を受講された方は延べ4,666人います!!

と き	12月10日(木) 午後1時30分~3時(午後1時から受け付け)
と ころ	市役所本館3階 大会議室
内 容	1) 認知症とは 2) 認知症の症状 3) 認知症の予防 4) 認知症の方への接し方 5) 認知症サポーターとは ※受講された方にテキストおよびオレンジリングを無料配布します。
講 師	キャラバン・メイト(徳島県キャラバン・メイト養成研修受講者)
申し込み	吉野川市地域包括支援センター(☎22-2744)へ12月3日(木)までに申し込みください。 ※新型コロナウイルス感染予防のため、定員に限りがありますので希望の方は早めに申し込みください。

※新型コロナウイルスの今後の動向により、場合によっては中止することがあります。
 台風などで警報が発表されている時は中止します。ご了承ください。
 ※感染予防のため、出席される時は各自で検温を済ませ、マスクの着用をお願いします。
 また、会場入口に手指の消毒液を準備していますので、必ず消毒を行ったあと入室してください。

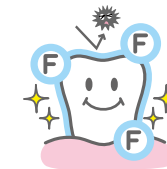
● 問い合わせ 吉野川市地域包括支援センター(吉野川市社会福祉協議会内)
☎22-2744 FAX22-2746

1歳6カ月児フッ素塗布について

本市では、1歳6カ月児健診対象者に無料でフッ素塗布事業を実施しています。(対象のお子さんには個別に通知しています)

フッ素には歯を強くする働きがあり、むし歯予防に効果があります。それに併せて、ジュースなどの甘い物を控える、寝る前に仕上げみがきをするなどの生活習慣を整え、むし歯を予防しましょう。

- 対象者によって有効期限が異なります。実施期限内に受診してください。
- 受診の際は、事前に指定歯科医療機関へ診察時間などを確認し、案内に同封している「受診票」に必要事項を記入の上、持参してください。
- 受診前には必ず「歯みがき」をしてください。



● 問い合わせ・受け付け 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。
阿波吉野川警察署 ☎25-6110 環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247