

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
1	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	健康相談	楽しい脳体操
		13:30~15:00	上浦公民館	鴨島		介護予防体操
2	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	介護予防体操	
		9:00~10:30	こだま会館	川島	介護予防体操	
6	月	9:00~10:30	立石公会堂	川島	介護予防体操	
		13:00~14:30	立石公会堂	川島	栄養のお話	
7	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	介護予防体操	
		13:00~14:30	元木会館	山川	介護予防体操	
8	水	13:30~15:00	中枝老人憩の家	美郷	介護予防体操	
9	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	介護予防体操	
		9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島	介護予防体操	
10	金	13:00~14:30	牛島公民館	鴨島	口腔(こうくう)ケア	
		9:00~10:30	森藤集会所	鴨島	口腔ケア	
13	月	13:00~14:30	敷地老人憩の家	鴨島	楽しい脳体操	
		9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島		
14	火	13:00~14:30	牛島集会所	鴨島	栄養のお話	
		9:00~10:30	東児島公民分館	川島	介護予防体操	
16	木	9:00~10:30	東児島公民分館	川島	介護予防体操	
		9:10~10:40	中古井広域集落センター	美郷	介護予防体操	
17	金	13:00~14:30	飯尾会館	鴨島		
		9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷	口腔ケア	
21	火	13:00~14:30	湯立会館	山川	介護予防体操	
		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。
 ※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
12	月	8	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) ● 理学療法士による個別運動指導 ● 集団体操
		16	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	
		20	13:30~15:30	西川田福祉センター	山川	
		23	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	

●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。

生活トピックス

鴨島公民館だより

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期もしくは中止となる場合があります。開催日間に必ず問い合わせください。

★講座案内(参加費無料・要申込)
各自検温・マスク着用

●知って役立つ
～はじめようフレイル予防～
とき 11月17日(水)
午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館2階 視聴覚室
講師 徳島県理学療法士会
理学療法士 寺野 誠さん

●FPから学ぶ「くらしとお金」
～60歳過ぎても長期投資で安心老後！～
とき 11月20日(土)
午前10時～11時30分
ところ 鴨島公民館2階
視聴覚室
講師 日本FP協会徳島支部
河野 俊文さん

●やさしい経済
～日本の財政状況と今後の一手
外国(米・EU・新興国)の財政は～
とき 12月10日(金)
午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館3階
江川わくわくホール
講師 四国財務局 徳島財務
事務所長 佐伯 方哉さん

●そこがもっと知りたい
～身近な法律トラブル いざという
ときのために～
とき 11月22日(月)
午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館2階
視聴覚室
講師 消費生活専門相談員
元木 禎子さん

●元気づくり体操
～チューブ体操～
とき 11月25日(木)
午後1時30分～3時
ところ 鴨島老人福祉センター
集会室
講師 鴨島病院理学療法士
田村 英司さん

●そこがもっと知りたい
～今、社会や企業が最悪力を入れている社会問題 ESGについて～
とき 12月20日(月)
午後1時30分～2時45分
ところ 鴨島公民館2階
視聴覚室
講師 NPO法人徳島県域カーボン・
オフセット推進ネットワーク
森 紗綾香さん

●問い合わせ 鴨島公民館 ☎24-5111 FAX24-5113

がん集団検診のお知らせ

- 検診日の受付時間は、それぞれ異なりますので、申し込みの際に必ずご確認ください。
- 一日に受けられる人数に限りがありますので、定数に達した時点で締め切らせていただきます。個別検診(医療機関)で受診可能な検(健)診は、個別検診での受診を優先してください。
- 申し込みされた方には、検診日の約1週間前に検診票などを送付します。



日	程	場所	胃*	大腸	腹部 エコー	乳*	前立腺	肝炎	ピロリ	特定 健診	骨	肺*
11月20日	土 午前	市役所(東館)	●	●		●	●	●	●	●		●

※胃がん検診、乳がん検診、肺がん検診は、定員に達しましたので、申し込みを締め切りました。
 がん検診等の詳細については、広報よしがわ3月号・市ホームページまたは「令和3年度がん検診等のお知らせ(保存版)」をご覧ください。

●問い合わせ・申し込み 健康推進課 ☎22-2268 FAX22-2245

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 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