

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容	
2月	1	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	口腔(こうくう)ケア	
	2	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	口腔ケア	
			13:30~15:00	上浦公民館	鴨島		
	3	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	健康相談	
	4	金	9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島		栄養のお話
	7	月	9:00~10:30	こだま会館	川島		栄養のお話
			13:00~14:30	立石公会堂	川島		楽しい脳体操
	8	火	9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島		楽しい脳体操
			13:00~14:30	牛島集会所	鴨島		口腔ケア
	9	水	13:30~15:00	中枝老人憩の家	美郷		栄養のお話
	10	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島		栄養のお話
	14	月	9:00~10:30	森藤集会所	鴨島		栄養のお話
	15	火	9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷		栄養のお話
			13:00~14:30	湯立会館	山川		口腔ケア
	16	水	13:00~14:30	知恵島公民館	鴨島		口腔ケア
	17	木	9:00~10:30	東児島公民分館	川島		栄養のお話
	18	金	9:10~10:40	中古井広域集落センター	美郷		口腔ケア
			13:00~14:30	飯尾会館	鴨島		栄養のお話
22	火	13:00~14:30	元木会館	山川	口腔ケア		
28	月	13:00~14:30	敷地老人憩の家	鴨島			

※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
2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) ● 理学療法士による個別運動指導 ● 集団体操
	17	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	
	21	月	13:30~15:30	西川田福祉センター	山川	
	24	木	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

消費者ひろば

「自動的に無料から有料に移行するサブスク」に注意を！

「サブスク」は、サブスクリプションの略で、定められた料金を定期的に支払うことで、一定期間、インターネットの動画配信などのサービスや商品を利用できるサービスのことを指します。

お試し期間として無料でサービスを受けられることがありますが、無料期間中に解約しなければ、有料プランに自動で移行し、定期的な料金が引き落とされたり、利用していないにもかかわらず料金が請求されることもあります。また、「解約ができない」「解約したつもりができていない」「解約したつもりでも発生しています」などのトラブルも発生しています。

「サブスク」に申し込むときには、サービスの内容、無料期間や無料の条件などの契約条件、解約方法を、広告や表示だけでなく利用規約十分確認するようにしましょう。

問い合わせ

市消費生活センター(生活あんしん課内)
 消費者ホットライン ☎22-11840
 FAX 22-22445
 ☎1188

「消費者ひろば」は、徳島県金融広報委員会の助成金を利用して作成しています。

[照明] 不要な照明をできるだけ消す。

介護予防教室に参加しませんか



本市では、地域で自主活動をしている団体と市が連携して、介護予防のための楽しい教室を市内各地で開催しています。

自分の健康状態を知り、自分らしく暮らしていくために、みんなで介護予防に取り組みましょう。ぜひご参加ください。

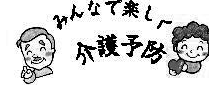
内容 健康相談および介護予防プログラム

費用 無料

●健康相談(毎回実施):看護師による血圧測定・健康相談

●介護予防プログラム

- 介護予防体操(各場所年1~2回程度)
理学療法士による筋力低下を防ぐ体操教室
- 楽しい脳体操(認知症予防教室)(各場所年1回)
作業療法士による認知症予防(楽しい脳体操)の講座
- 栄養講座(各場所年1回)
栄養士による高齢者に必要な栄養(フレイル予防)についての講話
- 口腔ケア教室(各場所年1回)
歯科衛生士による口腔機能の低下(オーラルフレイル)を防ぐ講話



持ってくる物 健康手帳・めがね

場所 ※各場所の開催日程は、毎月の『広報よしのがわ』をご覧ください。

鴨島	川島	山川	美郷
上浦公民館	鍛冶屋敷公会堂	忌部農業構造改善センター	
牛島集会所	川島公民館朝日ヶ丘分館	元木会館	
牛島公民館	川島公民館岡山分館	瀬詰老人会館	
鴨島老人福祉センター	川島公民館学西分館	山川公民館	
知恵島老人憩の家	川島公民館久保田分館	山瀬公民館	
知恵島公民館	川島公民館神後分館	中部農業構造改善センター	
西麻植公民館	川島公民館敷地分館	湯立会館	
大東・江川公会堂	川島公民館本町分館	南町集会所	
森藤集会所	川島公民館山田分館		
森山公民館	川島老人福祉センター		
山路東原集会所	こだま会館		
飯尾敷地コミュニティセンター	立石公会堂		上谷集落センター
飯尾会館	東児島公民館(とんがりぼうし)		中古井広域集落センター
敷地老人憩の家	川島公民館上桜分館		三山老人憩の家
東新町ふれあい会館	三ツ島西公会堂		中枝老人憩の家
西麻植市郷会館	川島公民館城山分館		東山老人憩の家

※休止中の教室もあるので不明な場合は問い合わせください。

●問い合わせ 長寿いきがい課 地域支援係 ☎22-2264 FAX22-2260

[空調] 窓には厚手のカーテンを掛ける。