

介護予防教室

月	日	曜日	時 間	場 所	地区	内 容
10月	3	月	9:00~10:30	こだま会館	川島	楽しい脳体操
			13:00~14:30	立石公会堂	川島	
	4	火	9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	介護予防体操
	5	水	13:30~15:00	上浦公民館	鴨島	楽しい脳体操
	6	木	9:00~10:30	川島公民館敷地分館	川島	楽しい脳体操
	11	火	13:00~14:30	牛島集会所	鴨島	口腔（こうくう）ケア
	12	水	9:00~10:30	八坂会館	山川	楽しい脳体操
			13:00~14:30	中枝老人憩の家	美郷	介護予防体操
	13	木	9:00~11:00	西麻植公民館	鴨島	楽しい脳体操
			13:00~14:30	川島公民館城山分館	川島	介護予防体操
	14	金	9:00~10:30	川島公民館本町分館	川島	楽しい脳体操
	17	月	9:00~10:30	森藤集会所	鴨島	介護予防体操
			13:30~15:00	西川福祉センター	山川	楽しい脳体操
	18	火	9:00~10:30	三山老人憩の家	美郷	介護予防体操
			13:00~14:30	湯立会館	山川	楽しい脳体操
	19	水	9:00~10:30	中部農業構造改善センター	山川	介護予防体操
	20	木	9:00~10:30	東児島公民分館	川島	楽しい脳体操
	21	金	9:00~10:40	中古井広域集落センター	美郷	楽しい脳体操
			13:00~14:30	飯尾会館	鴨島	介護予防体操
	24	月	13:00~14:30	敷地老人憩の家	鴨島	介護予防体操
	25	火	9:00~10:30	川島公民館学西分館	川島	栄養のお話
	26	水	13:00~14:30	知恵島公民館	鴨島	楽しい脳体操
	27	木	9:00~10:30	牛島公民館	鴨島	介護予防体操

※初めて参加される方は問い合わせください。 ※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
10月	11	火	9:00~11:00	川島公民館学西分館	川島	●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
	20	木	9:00~11:00	西麻植市郷会館	鴨島	

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

消費者ひるば

「名義を貸して欲しい」などの不審な電話に注意を！

「あなたは、市内に新しく建設される老人ホームに入居できる権利がある。権利を持つていないが入居を希望する人に、あなたの名義を貸して欲しい。」などの不審な電話が掛かってきたとの情報が市内住民から複数寄せられています。

このような電話に対して名義貸しを了承すると、後で、弁護士などをかたる者から「名義貸しは違法である。解決するためにお金が必要である。」などさまざまな名目で金銭を要求される詐欺事件に進展して行くことが考えられます。老人ホーム以外でも「代わり」に申し込んで、「権利を譲って」などと持ちかけてくる不審な電話に注意しましょう。

このような電話が掛かってきて、相手にせず「お断りします」と言って、すぐに電話を切ってください。

問い合わせ

市消費生活センター（生活あんしん課内）

消費生活ホットライン

☎22-2264 FAX22-2260

☎188

市消費生活センター（生活あんしん課内）

消費生活ホットライン

☎22-2264 FAX22-2260

☎188

「消費者ひるば」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。

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

令和4年度 介護予防サポーター育成講座

介護予防サポーター募集!!

～ みんなで一緒に介護予防!! ～

介護予防サポーターは地域の介護予防活動の中心となるボランティアです。介護予防のために必要なことを学び、自分のできる範囲で仲間と一緒に取り組んでみませんか。受講修了後は、介護予防サポーター（介護予防のボランティア）として地域で活動できます。

- 対 象 者 本市に住民登録のある方
- 実 施 場 所 吉野川市役所 本館3階 大会議室
- 参 加 費 無 料
- 募 集 人 数 10人
- 募 集 期 限 10月31日(月)



(3回の日程すべてにご参加ください)

実施日時	講 座 内 容
11月18日(金) 午後1時30分～3時30分	◆開講式 ◆なぜ、地域で介護予防が必要か ◆高齢者のからだの特徴 ◆介護予防体操①（理学療法士） ～ストレッチ体操・貯筋体操～
12月22日(木) 午後1時30分～3時50分	◆介護予防体操②（理学療法士） ～ボール・タオル・チューブを使って～ ◆認知症予防について（作業療法士） ～コグニサイズ（体と頭を両方使った運動）～
令和5年 1月25日(水) 午後1時00分～3時30分	◆認知症サポーターについて ◆講座を振り返って ◆閉講式

※準備物：筆記用具、タオル、飲み物（水分補給）
（チューブ、ボールの準備は必要ありません）

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

●問い合わせ・申し込み 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

国民健康保険にご加入の40～74歳の方へ 特定健診を受けましょう
国保年金課 ☎22-2213 FAX22-2243