

## 「健康長寿ビクス」を開催します

運動を通して体力の低下予防や気分をリフレッシュしたい方の参加をお待ちしています。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
- ▶日時 3月15日(月) 午前10時～午前11時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶講師 健康運動実践指導者 白沢 尚大さん
- ▶内容 ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング等
- ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 3月12日(金)まで  
※運動しやすい服装でお越しください。

## 「からだづくりフィットネス」を開催します

ストレッチや体操で今の体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
- ▶日時 3月24日(水) 午前10時～午前11時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶講師 健康運動実践指導者 齊藤 明裕さん
- ▶内容 ストレッチ、有酸素運動等
- ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 3月23日(火)まで  
※運動しやすい服装でお越しください。

## 「やさしい健康運動教室」を開催します

椅子に座りながら行うことができるストレッチを中心にした運動教室を開催します。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 3月17日(水) 午後2時～午後3時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶講師 (財)日本スポーツ協会認定スポーツリーダー 小山田聖子さん
- ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニング等
- ▶持ち物 飲み物、バスタオル、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します。）
- ▶申し込み 3月16日(火)まで  
※運動しやすい服装でお越しください。

## 「脳はつらつ教室」を開催します

物忘れが気になる方、認知機能を高めたい方、認知症を予防したい方

- ▶日時 3月25日(木) 午前10時～午前11時30分
- ▶場所 馬場目地区公民館
- ▶講師 健康運動指導士 加藤 光葉さん
- ▶内容 認知症予防のための講話・実技
- ▶持ち物 上履き、筆記用具、タオル、飲み物、介護予防手帳（65歳以上でお持ちでない方へは交付します）
- ▶申し込み 3月24日(水)まで  
※運動しやすい服装でお越しください。

いずれも、五城目町はつらつポイント事業の対象です  
お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)

## がんばる人にまら

(敬称略)

### 防火・防災作文コンクール

▶最優秀賞 伊藤 葵 (五城目小5年)

### 秋田県ソフトテニス連盟 令和2年度ランキング賞

◆小学校女子

▶2位 坂田 真優 (五城目小6年)

### 第33回秋田県中央地区ソロコンテスト

▶優良賞 舘岡 瑛心 (五城目一中2年)

### 第12回県新春書初め大会

- ▶特選 金野 結芽 (五城目小2年)  
阿部紗理菜 (五城目小4年)  
高橋 千遥 (五城目小4年)  
石井 心音 (五城目一中1年)
- ▶秀作 草皆 菜桜 (五城目小2年)  
宮川 陽向 (五城目小4年)  
小玉 胡桃 (五城目小5年)  
武田 咲桜 (五城目小6年)  
高橋 胡春 (五城目一中1年)  
舘岡 莉子 (五城目一中1年)  
石井 音羽 (五城目一中3年)



## これからもお元気で。元気に長生き!

◆90歳を迎えられた方 (2月19日現在)

1月25日	□□□□□□さん (恋地)	1月27日	□□ □□さん (田町)
1月28日	□□ □□さん (岡本二区)	1月29日	□□ □□さん (富田)
2月2日	□□ □□さん (町村)	2月17日	□□ □□さん (広ケ野)
2月18日	□□ □□さん (新畑町)	2月19日	□□ □□さん (大川)

町で90歳を迎えられた方をご紹介します

※異域を希望しない方は、お祝いに何卒際にお知らせください。



「昔の写真を見るのが好き」と□□さん。婦人会の皆さんで千代田区へ行き、盆踊りを披露したことがとても良い思い出となっているそうです。今は、畑でキイチゴやイチジクを栽培するのが楽しみとのことでした。長寿の秘訣は、「体をよく動かすことや、周りの皆さんがいつも支えてくれるおかげ」と話していました。

支えてくれる皆さんに感謝 □□さん (町村)



「グラウンドゴルフが得意」と□□さん。町の大会での5連覇をはじめ、数々の大会で優勝したことがあるそうです。また、力にも自信があり、全町体育祭の「俄上げ」で優勝したこともあるそうです。今でも、自転車で八郎瀧町などへ行くことがあるそうです。「体をよく動かすこと」が長寿の秘訣と話していました。

丈夫な体で長生き □□さん (岡本二区)

## 「独身限定の五城目宴会(オンライン)」参加者を募集しています

町では、このコロナ禍で思うように恋活や婚活が進まない独身者の方の出会いを後押しするため、おうちにいながら気軽に参加できる交流会「五城目宴会」の参加者を募集します。

今回の交流会は、テレワークなどで需要が伸びているインターネットの動画通話アプリ「Zoom」を活用します。ご自宅にしながら、ご自身のスマホ、パソコン、タブレットから気軽に参加できます。

機材やWi-Fiの設備がない場合は町役場の会議室から参加できます。

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

### ◎40代以上大人の五城目宴会

(飲みながら参加できる交流会)

▶日時 3月14日(日) 13:00～15:30

▶内容 ●13:00～13:40  
町役場で参加される方への事前レクチャー (Zoomの使い方、イベントの流れ説明)

初めての方でも安心の事前説明会も実施

異性と1対1で会話ができる

おうちでリラックスしながら参加可能

- 13:40～14:00 イベント参加にあたっての事前セミナー
- 14:00～15:30 自己紹介、みんなで会話を楽しんだあと1対1の個室トークタイム、マッチング (あきたオンライン婚などを担当している講師による進行)

- ▶対象 男性：町内在住または在勤の40歳以上の独身の方  
女性：町内在住または在勤や五城目町に興味がある40歳以上の独身の方  
※男女とも将来、五城目町にお住まいになることを検討されている方も対象です。
- ▶申し込み 町ホームページ内の「Peatix」からお申し込みください。(右のQRコードからアクセスできます)



お問い合わせ 町まちづくり課 (☎852・5342) ✉ koho@town.gojome.lg.jp