

「健康長寿ピクス」を開催します

運動をとお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 7月26日(月)
午前10時30分～午前11時30分
 - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
 - ▶講師 健康運動実践指導者 白沢 尚大さん
 - ▶内容 ストレッチ、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 7月21日(木)まで
- ※マスクを着用し、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 7月14日(木)
午前10時30分～午前11時30分
 - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
 - ▶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 7月13日(水)まで
- ※マスクを着用し、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

畳上で行うことができるストレッチを中心にした運動教室です。

- ▶対象者 高齢者
 - ▶日時 7月16日(金)
午後1時30分～午後2時30分
 - ▶場所 馬川地区公民館
 - ▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
 - ▶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、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 7月15日(木)まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

「男性のための健康運動教室」を開催します

男性を対象とした運動教室です。体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 高齢者(男性)
 - ▶日程 7月8日(木)
午前10時30分～午前11時30分
 - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
 - ▶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、筋力トレーニング、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 7月7日(水)まで
- ※マスクを着用し、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)

五城目応援商品券を使って温泉に行こう！

販売期間：令和3年7月1日～8月31日

赤倉山荘

期間限定 日帰り特別プラン
おひとり様 4,001円 (消費税・入湯税込)

- 入浴・お食事・温泉体験全て込み！
- お食事は赤倉名物のだまご膳！
- 2,000円分の地域限定クーポンがもらえる！

※ご利用の3日前までにご予約ください

お問い合わせ：018-854-2969 (受付 10:00～18:00 毎週月曜休)

あきた県民割と五城目応援商品券を使えば、お支払いが実質1円！

【お支払い例】

あきた県民割	五城目応援商品券	現金でのお支払い	地域限定クーポン
2,000円割引！	2,000円分ご利用	1円	+ 2,000円分もらえる！

※ご利用の3日前までにご予約ください

指定管理会社：株式会社秋田 SDI サービス

これからもお元気で。元気に長生き！

町で90歳を迎えられた方をご紹介します
※掲載を希望しない方は、お察しに伺う際にお知らせください。

- ◆90歳を迎えられた方 (6月20日現在)
- 5月23日 □□ □□さん (雀 館)
- 5月28日 □□ □□さん (野 田)
- 5月28日 □□□□さん (岡本二区)
- 6月 4日 □□ □□さん (下山内)



「映画が好きで、よく町内の映画館に通った」という□□さん。記憶力に優れ、親せきなどの電話番号はほとんど暗記しているそうです。料理が得意で、その中でも特に魚をさばくのが上手とのことでした。

長寿の秘訣は、「身だしなみなどに気を配り、常に若い気持ちで過ごしていること」と話していました。

映画が好き
□□□□さん (下山内)



「盆城庵が生まれ育った家」という□□さん。子どものころは習字を習っていたそう。その時の作品が宝物になっているとのことでした。

ひ孫たちのスポーツの試合の映像をよく見ることで、「ひ孫の成長を見るのがいちばんの楽しみ。もっと長生きしてこれからもずっと成長を見届けたい」と話していました。

ひ孫の成長が楽しみ
□□□□さん (岡本二区)



若いころは町内の製材所に勤めていた□□さん。社員旅行でハワイへ行った時のことや、退職後に九州へ旅行に行った時のことがとても良い思い出となっているそうです。

長寿の秘訣は、「自分の体のことを気にかけるながら、甘い物を控えるなど食事内容に気を付けること」と話していました。

健康管理で長寿
□□□□さん (野田)

- #### 事業・イベント等の中止情報
- ◆7月11日(日) 秋田追分全国大会
園 同実行委員会事務局 (☎852・5222)
 - ◆8月 7日(土)～ 9日(月) 町・千代田区児童双方向交流事業
園 町教育委員会学校教育課 (☎852・5372)
 - ◆8月15日(日) きゃどっこまつり2021
園 同実行委員会事務局 (☎852・5222)
 - ◆8月15日(日) 全町盆踊り大会
園 町教育委員会生涯学習課 (☎852・4411)
 - ◆9月 5日(日) 全町体育祭
園 町教育委員会生涯学習課 (☎852・4411)
 - ◆10月 朝市500年記念マラソン大会
園 町教育委員会生涯学習課 (☎852・4411)
- ※町以外が主催するものについても掲載。

令和3年度「敬老福祉式」を8月31日(火)に開催します

昨年度中止とした「敬老福祉の集い」を、本年度は規模を縮小し、「敬老福祉式」として8月31日(火)に行います。なお、新型コロナウイルス感染症対策として、寿状対象の代表者と老人クラブ関係者等のみの出席とします。

- ▶日時 8月31日(火) 午後1時30分～
- ▶会場 町役場2階 正庁
- ▶内容 寿状(古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、上寿)の表彰

※その他の寿状対象の方々へは、個々に寿状を伝達します。

●お問い合わせ 町老人クラブ連合会、町健康福祉課 (☎852・5128)