

「すっきりストレッチ教室」を開催します

呼吸法を取り入れたストレッチで筋肉を伸ばし、引き締め、最後は筋肉をほぐします。肩こりや腰痛のある方も参加できます。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 11月16日(月) 午後2時～午後3時
- ▶場所 町役場2階「正庁」
- ▶講師 H&A MOVEMENT Studio NPOウェブストレッチ協会認定講師
山口マユミさん
- ▶内容 ストレッチ
- ▶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交付します）
- ▶申し込み 11月13日(金)まで
※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。

「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 11月9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 11月6日(金)まで
※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。

「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 11月18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交付します。）
- ▶申し込み 11月17日(火)まで
※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつつポイント事業の対象です。

「脳はつつ教室」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 11月26日(水) 午前10時～午前11時30分
- ▶場所 森山地区公民館
- ▶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 11月25日(火)まで
※運動しやすい服装でお越しください。
※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)

令和2年度 厚生労働省委託 高齢者活躍人材確保育成事業

60歳以上 **会員募集中**

（公社）秋田県シルバー人材センター連合会 〒010-0951 秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F) ☎018-888-4680

シニアワークセミナー 11月10日(水) 14:00～

会場/サンワーク男爵

※当日お申し込みが早い場合は、五城目町シルバー人材センターで開講、謝辞会を実施しています。女性会員も多数活用しています。お気軽にお電話ください。

センター名	住所	電話番号
五城目町シルバー人材センター	秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F)	☎018-888-4701
八幡町シルバー人材センター	秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F)	☎018-875-5411
大森町シルバー人材センター	秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F)	☎018-874-7165
大瀬村シルバー人材センター	秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F)	☎0185-45-3883
井川町シルバー人材センター	秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F)	☎018-874-2611
五城目町シルバー人材センター	秋田県山王六丁目1-13(山王プレビル8F)	☎0185-23-2300

これからもお元気で。

元気に長生き!

町で100歳と90歳を迎えられた方をご紹介いたします

※掲載を希望しない方は、お祝い何日際にお知らせください。

- ◆100歳を迎えられた方(10月20日現在)
9月25日 □□□□□さん (落合)
- ◆90歳を迎えられた方(10月20日現在)
10月1日 □□ □□さん (広青苑)
10月2日 □□ □□さん (館町)
10月6日 □□□□□さん (北北口)
10月18日 □□ □□さん (西野)
10月19日 □□ □□さん (広青苑)

支えてくれる皆さんに感謝



□□□□□さん (落合・大正9年生まれ)

9月25日、□□□□□さんが満100歳の誕生日を迎えられました。

9人きょうだいの長女として上小阿仁村で生まれ育った□□□□□さんは、20歳の時に結婚し、その後、子どもは5人、孫は12人、ひ孫は15人、やしやごは一人に恵まれました。

近所の方たちとても仲が良く、皆さんとお話をお話するのが今の楽しみとなっていてのことです。また、週に数回、デイサービスに通っていることで、施設の皆さんとお話をして元気をもたらしているとのことでした。

手先が器用な□□□□□さんは、編み物や裁縫、折り紙などが得意で、今でも毎日、手を動かしながら作業をしているそうです。

長寿の秘訣は、「施設の方や近所の皆さん、家族など、みんなから元気をもらっているおかげです。皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです」と話していました。

娘と会うのが楽しみ



□□□□□さん (西野)

「娘たちに会うのが楽しみで、家に遊びに来るのを心待ちにしている」と□□□□□さん。いつも、娘さんたちのことを想っているそうです。

踊りが得意で、盆踊りなどの行事にはよく参加していたとのこと。

長寿の秘訣は、「好き嫌いなくなんでもよく食べる」と話していました。

ゲートボールが好き



□□□□□さん (館町)

「ゲートボールが好き」と□□□□□さん。55歳から88歳までやっていたそうで、東京で開催された全国大会にも参加したことです。その時のことや、娘さんの結婚式でアメリカへ行った時のことが良い思い出になっているそうです。

長寿の秘訣は、「食生活に気をつけること」と話していました。

お酒が好き



□□□□□さん (広青苑)

「お酒を飲むのが好き」と□□□□□さん。今は全く飲まないそうですが、よく晩酌をしていたとのこと。

若いころは、東京や大阪などへ出稼ぎに行き、仕事一筋で頑張っていたそうです。

長寿の秘訣は、「たっぷり睡眠をとること」と話していました。