

「からだづくりフィットネス」を開催します

ストレッチで柔軟性、リズム体操で脳を活性化、椅子などを取り入れたエクササイズで体幹を鍛えて体もこころも元気になりましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
 - ▶日時 1月14日(休) 午後2時～午後3時
 - ▶場所 町役場2階「正庁」
 - ▶講師 H&A MOVEMENT Studio 日本スポーツクラブ協会 中高老年期運動指導士 伊藤 貴子さん
 - ▶内容 ストレッチ、リズム体操等
 - ▶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 1月13日(休)まで
- ※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつらつポイント事業の対象です。

「脳はつらつ教室」を開催します

- ▶対象者 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 1月28日(休) 午前10時～午前11時30分
 - ▶場所 大川地区公民館
 - ▶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 1月27日(休)まで
- ※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつら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 1月27日(休) 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 1月26日(休)まで
- ※運動しやすい服装でお越しください。
※五城目町はつら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 1月25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 1月22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)

風しんの抗体検査・予防接種のクーポンをご活用ください 婦人病個別検診を実施しています

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性へ、風しんの抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を昨年4月に送付していますので、ご活用ください。
昨年4月以降に町へ転入された方

には、12月にクーポン券を送付しています。また、妊娠を希望する女性やその配偶者で、風しんに対する免疫が不十分な方には、予防接種の助成も行っています。

令和3年2月28日(日)まで、秋田市、潟上市、能代市の指定医療機関で子宮頸がん検診と乳がん検診を実施しています。
詳細は町広報6月号に掲載していますので、ご確認ください。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)

これからもお元気で。元気に長生き!

◆90歳を迎えられた方 (12月20日現在)

11月24日 □□□□□さん (広ケ野) 11月27日 □□ □□さん (田 町)
11月30日 □□□□□さん (今 町) 12月15日 □□ □□さん (恋 地)

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、お祝いの機会にお知らせください。

盆栽が生きがい

□□□□□さん (今 町)



「50年以上前に始めた盆栽に今も夢中で、生きがいとなっています」と□□□□□さん。園芸の本を読むことや、盆栽の手入れがとて楽しみみださうです。自宅には50を超える盆栽があり、中でも「五葉松」がお気に入りとのことでした。長寿の秘訣は、「好き嫌いなく何でも食べる」と話していました。

短歌が趣味

□□□□□さん (田 町)



短歌が趣味の□□□□□さん。「老後にて家族の愛はありがたき 卒寿こえる幸わせの坂」と、卒寿を迎えた思いと、家族への感謝を歌で表現してくれました。7人のひこ孫たちの成長がとて楽しみとのことでした。□□□□□さんは「これからも、つまづかないように坂を登ります」と話していました。

運動で健康づくり

□□□□□さん (広ケ野)



19歳のころから、朝市で山菜を売っていたという□□□□□さん。今は、デイサービスに通ったり、家の中で体を動かしたりすることを楽しみにしながら過ごしているとのことでした。長寿の秘訣は、「体を動かし、何でもよく食べる」と話していました。

元気な歯っていいね! 3歳児歯科健康診査 虫歯ゼロ



▶11月19日健診

『三つ子の魂百まで・・・』といわれますが、3歳は心身の発達上、節目となり極めて重要です。

この時期に乳歯の歯列はほぼ完成するので、家族みんなで協力しあい、正しい歯の健康維持について基本を身につけましょう。



□□ □□ちゃん (台御蔵下) □□ □□ちゃん (樋 口) □□ □□ちゃん (新里町) □□ □□ちゃん (雀 籠)



□□ □□ちゃん (紀久栄町) □□ □□くん (矢場崎) □□ □□ちゃん (紀久栄町) □□ □□くん (下樋口) □□□□□くん (紀久栄町) □□ □□ちゃん (古川町)