

「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 9月13日(月)、9月27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 各日程前の金曜日まで
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

「すっきりストレッチ教室」を開催します

椅子に座りながらできるストレッチ（チェアバレエ・エクササイズ）を行います。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 9月16日(木) 午後2時～午後3時
- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶講師 H&A MOVEMENT 高橋寿美子さん
- ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニング
- ▶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 9月15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。

9月は「世界アルツハイマー月間」 「認知症サポーター養成講座」を開催します



認知症はとても身近な病気で、誰もがかかる可能性のある病気です。
認知症について一緒に学んでみませんか。

- ▶日時 9月24日(金)
午前10時～午前11時15分
- ▶場所 町役場 4階大会議室
- ▶講師 保健師
- ▶持ち物 筆記用具
- ▶申し込み 9月22日(水)まで

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)

「やさしい健康運動教室」を開催します

椅子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 9月17日(金)
午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 馬場目地区公民館
- ▶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、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 9月16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)
- ▶日時 9月30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 9月29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。

これからもお元気で。 元気に長生き!

◆90歳を迎えられた方(8月20日現在)

7月31日	□□□□□さん(田 町)	8月 2日	□□ □□さん(北北口)
8月 3日	□□□□□さん(新 畑 町)	8月 6日	□□□□□さん(谷地中)
8月10日	□□ □□さん(東磯ノ目)	8月11日	□□ □□さん(雀 籠)

町で90歳を迎えられた方をご紹介します

※真実を希望しない方は、お祝いに何卒御座りください。



歌や仕舞いをはじめ、数々の趣味に打ち込み、たくさんの方に恵まれた□□さん。友人たちとは毎年のように旅行へ出かけ、一昨年に広島県や山口県へ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、「周囲の方たちに恵まれ、今までの間に楽しいできごとがたくさんあったこと」と話していました。

□□さん(東磯ノ目)



「デイサービスに通い、皆さんとお話するのが楽しみ」と□□さん。刺し子が得意で、ふきんなどをよく手作りしていたそうです。畑仕事も好きで、ナスやキュウリ、トマトなどを育てているとのことでした。
長寿の秘訣は、「家族同士お互いに支え合うことや、『毎日元気に過ごす』という心持ちでいること」を話していました。

□□さん(谷地中)



遊びにおいてよ 「こどもの木」

- ▶利用時間 月曜日～金曜日(祝日を除く)
午前9時30分～正午、午後1時～午後2時30分

◎9月のわんパーク

- ▶9月 7日(火) バスに乗ってぶどう狩りに行こう(潟上市 加賀谷果樹園)
午前9時30分に出発し、正午に帰園予定。
- ▶9月14日(火) 午前10時～ おさがりマルシェ&誕生会
捨てるにはもったいないおさがりをみんなシェアしませんか?
- ▶9月28日(火) 午前10時～ ベビーマッサージ③
講師：畠山智美さん(大判のバスタオルをお持ちください)

※いずれも、下記の電話またはメールで事前予約をお願いします。メールの場合は、お子さんのお名前と年齢をお知らせください(メールは下のQRコードから)。

お問い合わせ もりやまこども園内
こどもの木 (☎852・3805)
✉ kodomonoki@kids-moriyama.or.jp



9月 健診お知らせカレンダー

健 診

2日(木) 1歳6か月児健康診査

対象 令和2年1月、2月生まれ
受付 12時45分～13時15分
場所 役場1階保健室

27日(月) 乳児健康診査

対象 令和2年11月、令和3年2月、5月生まれ
受付 12時45分～13時15分
場所 役場1階保健室

その他

7日(火)・21日(火) 母子健康手帳の交付 子育て支援クーポン券の交付

受付 9時～15時 場所 健康福祉課
※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください。

15日(水) 離乳食づくり教室

対象 対象者には通知済みです。
受付 10時～正午 場所 ケアセンター五城目2階

24日(金) 1歳児健康相談

対象 令和2年6～8月生まれ
受付 10時～10時30分
場所 役場1階保健室

お問い合わせ 町健康福祉課(☎852・5180)