

「健康長寿ピクス」を開催します

運動をとと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8日(月)、11月22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。

「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 11月17日(水)、12月1日(水)
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 各日程の前日まで
※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

「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 11月19日(金)
午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 富津内地区公民館
- ▶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、運動しやすい内靴、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18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 11月26日(金)
午後1時30分～午後2時30分
- ▶場所 五城館 1階多目的ホール
- ▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
- ▶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 11月25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。

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)

これからもお元気で。 元気に長生き!

◆90歳を迎えられた方(10月20日現在)

9月21日	□□ □□さん(雀 籠)	9月24日	□□ □□さん(平ノ下)
9月30日	□□ □□さん(広ヶ野)	10月10日	□□ □□さん(浦横町)
10月18日	□□□□□さん(大川)	10月20日	□□□□□さん(新里町)

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、お祝いに何う牌にお知らせください。



広大な田んぼを所有し、88歳のころまで米作りに一生懸命励んだ□□□さん。町の農業委員のほか、統計調査委員や火災予防組合員、町内会長などを務め、地域の活動にも積極的に取り組まれました。
長寿の秘訣は、「良い友人たちに恵まれたことや、家族からの支えがあること」と話していました。

大丈夫な体で長生き (大川) □□□□□さん



「ひ孫たちと会うのが楽しみ」と□□さん。ほかに、週1回のデイサービスや友人と会うこと、連続テレビ小説や歌番組を見ることなど、日々の暮らしの中にたくさんのお楽しみがあるとのことでした。
長寿の秘訣は、「よくかんで3食きちんと食べることや、みなさんがいつも支えてくれること」と話していました。

楽しみがいっぱい (浦横町) □□□□□さん

「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を行います。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 11月11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
- ▶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10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。

「あたまとからだの健康講座」を開催します

認知症になる危険を減らし、発症を遅らせるための正しい知識について一緒に学びましょう。

- ▶対象者 高齢者
- ▶日時 11月10日(水) 午前10時～午前11時
- ▶場所 町役場4階 大会議室
- ▶講師 保健師、管理栄養士
- ▶内容 認知症予防に関する講話
- ▶持ち物 筆記用具、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9日(火)まで
※マスクを着用してお越しください。

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)

指定医療機関以外でインフルエンザの予防接種を受ける方(妊婦さん)へ接種費用を助成します

町では、季節性インフルエンザ予防接種の実施に伴い、指定医療機関以外で予防接種を希望される方へ、償還払い(払い戻し)で接種費用を助成します。

- ▶助成額 1,500円
- ▶申請方法 ①予防接種を受ける前に町健康福祉課へご連絡ください。
②医療機関で接種料金を全額支払った後、次のものを持参のうえ町健康福祉課で申請手続き

をしてください。

- ▶持ち物 ①予防接種名が明記されている領収書、②予防接種予診票(写し)、③申請者名義の振込口座のわかるもの(金融機関の通帳等)、④印鑑、⑤保険証
- ▶申請期限 令和4年3月10日(木)までに手続きをお願いします。
- ▶お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)

年賀状・喪中八ガキ印刷承ります!
特急翌日仕上げ 1,800円から
湖東印刷所 高松駅前通 018(852)2430

司法書士 行政書士 國柄進一事務所
●相続の手続き、遺言書 ●成年後見申立書作成
●抵当権の設定、抹消 ●不動産の売買、贈与
●会社設立、役員変更、解散、清算
ご自宅までお伺いします。お気軽にご相談下さい。
ご依頼の際は
三穂町西原字塚野169番地1
電話 0185-87-4343 FAX 0185-88-8838
Mail: shihoukunitsuka@isaa1keeper.ne.jp
URL: https://shihoukunitsuka.com

「新作」～常滑焼急須～各種入荷!!
(1,000円～)
タオル花輪(16,500円～) 食品類置電(11,000円～)
ご希望の日時に弊家へお届け致します。
配達エリア～高松市、山本町内～その他地域については要相談
○オール五城目生活応援高松取組店
○五城目商店会商品券取扱加盟店
○消防団応援の店(町消防団の方～5%～10%引)
5180 414-1 渡部陶器店 ☎852-2022