

「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 2月2日(水)、3月2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 各実施日の前日まで
- ※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軽い運動を中心とした教室です。

- ▶対象者 高齢者
 - ▶日時 2月25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、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 2月24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。

「すっきりストレッチ教室」を開催します



ストレッチや転倒予防に役立つバランス運動を中心とした教室です。

- ▶対象者 高齢者
 - ▶日時 2月17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 財団法人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
 - ▶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 2月16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。

「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 2月16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 ADL高齢者体操上級公認指導者 柴田 栄宜さん
 - ▶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 2月15日(火)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)

これからもお元気で。
元気に長生き!

- ◆90歳を迎えられた方（1月20日現在）
- | | | | |
|--------|------|------|-------|
| 12月23日 | □□ | □□さん | (大川) |
| 12月29日 | □□□□ | □□さん | (野田) |
| 12月30日 | □□ | □□さん | (畑町) |
| 1月2日 | □□ | □□さん | (岩野) |
| 1月7日 | □□ | □□さん | (杉沢) |
| 1月10日 | □□ | □□さん | (蓬内台) |
| 1月19日 | □□ | □□さん | (蓬内台) |

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、お祝いに併せてお知らせください。



「週一回のデイサービスに通うのが楽しみ」と□□さん。そのほかに、畑での野菜づくりや、ダリアや菊などの花を育てることを楽しみにしながら過ごしているそうです。

長寿の秘訣は、「家族からの支えがあることや、地域の交流を大切にし、みなさんと声を掛け合うこと」と話していました。

野
菜
や
花
を
育
て
る
の
が
楽
し
み
さん(杉沢)



朝市に出店して40年以上になるという□□さん。家の近くの畑で育てた野菜を売っていることで、出店を楽しむにしている方からの連絡がきたり、出店前から待っている方がいたり、とても好評です。

長寿の秘訣は、「畑仕事などで体を動かすことや、家族からの支えがあること」と話していました。

朝
市
に
出
店
し
て
4
0
年
さん(野田)

遊びにおいてよ
「こどもの木」

2月のわんパーク&シャイニングMom
(いずれも午前10時開始)

わんパーク

- ▶2月1日(火) 豆まき会をしよう
- ▶2月22日(火) ひな飾りを作ろう&誕生会

保護者単独企画 シャイニングMom

- ▶2月16日(水) ミニコサーージュ作り
講師：ohana 齊藤澄子さん
材料費：500円

※いずれも、事前予約をお願いします。
※こどもの木は当面の間、町民限定の利用となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
※状況により、行事内容が変更になることがあります。予めご了承ください。

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



2月 健診お知らせカレンダー

健 診

17日(木) 1歳6か月児健康診査

対象 令和2年7月～8月生まれ
受付 12時45分～13時15分 場所 役場1階保健室

17日(木) 2歳児歯科健康診査

対象 令和元年6月16日～8月生まれ
受付 12時50分～13時20分 場所 役場1階保健室

28日(月) 乳児健康診査

対象 令和3年4月、7月、10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

1日(火)・15日(火) 母子健康手帳・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。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)