

10・11月実施の講座一覧	
内側から元気！初めてのピラティス！ ●日時 10月3日(土) 午後1時30分～午後2時30分 ●会場 五城目小学校 体育館 ●講師 張 梨香さん (UKUKU PILATES STUDIO) ※定員に達したため、新規受付は終了いたしました。 経営の神様・松下幸之助翁から学ぶ日本の未来 ●日時 10月7日(水) 午後6時30分～午後7時30分 ●会場 地域図書室わーくる ●講師 石蔵 武士さん (松下政経塾第46期生) 子どもと地域をつなぐ学び社会科の名人に聞くまちの伝え方 ●日時 10月13日(火) 午後6時～午後7時 ●会場 地域図書室わーくる ●講師 佐藤 正寿さん (東北学院大学教授) 森とともに生きる林業の現場から学ぶ森林のこと ●日時 11月8日(日) 午前10時～午前11時 ●会場 地域図書室わーくる ●講師 佐藤 直俊さん (有限会社エフ・ジー)	五城目町のサステナビリティ ●日時 11月10日(火) 午後1時40分～午後2時40分 ●会場 五城目小学校 階段教室 ●講師 工藤 尚悟さん (国際教養大学准教授) プレコンセプションケアってなに？ -未来の自分と家族のための健康づくり- ●日時 11月15日(日) 午前10時～午前11時 ●会場 地域図書室わーくる ●講師 藤嶋 明子さん (ふじ産婦人科・内科 院長) 森で遊び、森から学ぼう！ ●日時 11月21日(土) 午前10時～午前11時 ●会場 森山地区公民館 (集合 午前9時30分) ●講師 小原 祥嵩さん (株式会社このほし 代表取締役) ※10月31日(土)から変更になりました。すずむし号を利用される方は、午前9時30分までに五城目小学校へ集合してください。 靴選びから始める健康への第一歩！ ●日時 11月21日(土) 午後2時～午後3時 ●会場 地域図書室わーくる ●講師 工藤 寛之さん (くどう整骨院)
講座の詳細やお申し込みは、QRコードからみんなの学校ホームページをご覧ください。	

これからもお元気で♪

元気
に
長
生
き
!

○○ ○○さん (新畑町)

※掲載を希望しない方は、お祝いに伺う際にお知らせください。

町で90歳を迎えられた方をご紹介します

90歳を迎えられた方 (9月11日現在)

8月22日	○○ ○○さん (新畑町)	9月10日	○○ ○○さん (岩 野)
8月30日	○○ ○○さん (広青苑)	9月10日	○○ ○○さん (下山町)

若い頃は

スポーツが得意

好きなこと

ハーモニカの演奏

長寿の秘訣

好き嫌いせず食べること

よこあつら電話本けれん

よこあつら電話本けれん

介護タクシー・福祉タクシーのご利用は
よらいば介護タクシーまでご相談ください

【移動・移送にお困りの方はどなたでも大丈夫です】

予約電話番号 **018-838-5078**

高齢者等終身サポート依頼のご相談承っております

「身元保証・死後事務委任・日常生活支援」

シニアの「困った」をサポート。まずはお気軽に！

よらいば介護タクシー

秋田県南秋田郡八郎潟町字中羽立1-24

介護タクシー・福祉タクシーに
ご関心がある方

年齢・性別不問

お気軽にご連絡ください。

申し訳ありませんが介護資格を有する方になります。

高齢者の方を対象とした
各種教室を開催

町・園 町地域包括支援センター (☎855・1070)

笑いヨガ

▶日時 10月8日(木) 午後1時30分～午後2時30分

▶会場 五城館1階多目的ホール

▶講師 伊藤 晴美さん

▶内容 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法

エンジョイ健康教室

▶日時 10月14日(水)、11月11日(水) 午後1時30分～午後3時

▶会場 馬川地区体育館

▶講師 進藤 昭子さん

▶内容 有酸素運動、筋力トレーニング、脳トレ、ストレッチなど

いきいき健康運動教室

▶日時 10月20日(火) 午前10時30分～午前11時30分

▶会場 五城館1階多目的ホール

▶講師 小山田 聖子さん

▶内容 簡易体力測定 (握力、長座体前屈、上体起こし、片足立ち)

男性のための健康運動教室

▶日時 10月29日(木) 午前10時30分～午前11時30分

▶会場 五城館1階多目的ホール

▶講師 星 良子さん

▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

やさしい健康運動教室

▶日時 ①10月30日(金) ②11月27日(金) 午後1時30分～午後2時30分

▶会場 ①五城館1階多目的ホール ②大川地区公民館

▶講師 星 良子さん

▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニングなど

からだづくりフィットネス

▶日時 11月18日(水) 午前10時30分～午前11時30分

▶会場 五城館1階多目的ホール

▶講師 齊藤 明裕さん

▶内容 ストレッチ、有酸素運動など

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交付します) ※運動しやすい服装でお越しください。 ※はつらつポイント事業の対象です。

GROWTH SOCCER SCHOOL

グロースサッカースクール

サッカードを始めたい！サッカードに興味がある！
サッカード・スポーツの楽しさを体験！

新規会員募集

無料体験会を実施します。

指導者 日本サッカー協会公認指導者

対象 年長児～小学校4年生

アスレチッククラブグロース

NPO法人 Athletic Club GROWTH

公益財団法人日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会登録クラブ

アスレチッククラブグロース

検索 http://www.growth-fc.com/

ワクチンの接種費用を助成します

接種をご希望の方は、各医療機関へ直接お問い合わせください。各医療機関で接種の際、接種料金から助成額を差し引いた額が自己負担額として請求されます。

【新型コロナウイルス感染症予防接種】

▶助成期間 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

対 象 者	助成額
①接種日に満65歳以上の方	7,800円
②接種日に満60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者1級程度の障害がある方	
③上記に該当する生活保護受給者の方	全額(無料)

【インフルエンザ予防接種】

従来の注射に加え、一部対象者へ、鼻に噴霧する「経鼻インフルエンザワクチン(フルミスト)」の助成を行います。

▶助成期間 10月1日(木)～令和9年2月28日(日)

対 象 者	助成回数	助成額
①満65歳以上の方	1回(注射)	1,500円
②満60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者1級程度の障害がある方	1回(注射)	
③13歳から高校3年生に相当する年齢までの方	1回(注射)	
④妊娠中の方	1回(注射)	
⑤生後6か月から13歳未満の方	2回(注射)	3,000円
⑥2歳から高校3年生に相当する年齢までの方 ※1回目に注射した場合、経鼻インフルエンザワクチンはできません。	1回(経鼻)	
⑦上記に該当する生活保護受給者の方	—	全額(無料)

町健康推進課 (☎852・5180)

フレイル健診を実施します！

健康と要介護状態の中間であり、気力・体力の低下が目立つ状態である「フレイル」を予防しましょう。日々の生活を健康に過ごすための大事なヒントをお伝えします。

待ち時間には、eスポーツも体験できます。ぜひご参加ください！

▶日時 ①10月21日(水) ②10月23日(金) 午後1時30分～午後3時30分

▶会場 ①五城目朝市ふれあい館 ②大川地区公民館

▶申込期限 各実施日の10日前

▶対 象 65歳以上の方

※健診当日に結果が出ます。

町・園 町健康推進課 (☎852・5180)

15

広報『ごじょうめ』1106号 令和8年10月1日

KOHO GOJOME No.1106 2026.10.1

14