

永年活動団体を市長が表敬訪問しました

20年以上の長きにわたり地域で活動されている地域ふれあいサロンを紹介します。

もちの木会

平成17年2月から柿の木坂集会所で活動しています。食事会や脳トレ、ボッチャ、リズム体操などを行い楽しく交流しています。

2月12日に市長がサロンを訪問しました。感謝状を贈呈し、ボッチャや合唱をして20周年をお祝いしました。

▼感謝状の贈呈



▲合唱の様子



▲参加者の皆さんと市長で記念撮影

菜の花

いきいき百歳体操教室5期生を中心に、令和7年4月から始まりました。

「小さな幸せ、元気いっぱい」という花言葉から「菜の花」と名付け、保健福祉センター3階でラジオ体操やいきいき百歳体操をしています。



▲菜の花の皆さん

新しい通いの場ができました

メンズヨガサークルが始まりました

ヨガで心身の健康と、人との出会いや繋がりを大切にしていたため、男性限定ヨガサークルが始まりました。

- 日時 毎月第1・3水曜日 13時30分～14時45分
- 場所 保健福祉センター
- 費用 5回3,750円 1回850円
- ※3カ月に1回無料体験会を実施しています。
- 次回日程 7月2日(水)



▲参加者の皆さん

●申込み・問合せ
いきいき健康課
高齢福祉係
☎33-3705

参加者を募集します

男の家事教室

掃除、洗濯、買い物、料理を学んでみませんか。家事ができることは、自立した生活につながります。また、習得した知識を生かし、ボランティア活動や人材不足となっている介護業界の担い手となることもできます。初心者向けの教室です。お気軽にお申込みください。

- 定員 先着12人
- 申込方法 電話もしくは下のQRコードから申込み。

問合せ

いきいき健康課 高齢福祉係
☎33-3705



▲シミ落としの実習



回数	日程	場所	内容
第1回	8月7日(木) 13:30~15:00	さくら苑 (高野口町大野)	フレイルと栄養
第2回	9月11日(木) 13:30~15:00	グリーンガーデン橋本 (隔田町山内)	掃除を通して運動
第3回	10月9日(木) 13:30~15:00	博寿苑(東家)	洗濯の方法と運動
第4回	11月13日(木) 13:30~15:00	メディケアはしもと (神野々)	買い物の仕方 ボランティア活動について
第5回	12月11日(木) 10:30~15:00	保健福祉センター (東家)	調理実習(材料費400円)



わかやまシニアエクササイズ指導者養成研修会

- 日時 8月2日(土) 9時30分～15時30分
- 場所 保健福祉センター
- 講師 本山貢氏 (大学学長・体育学博士)
- 内容 市の高齢者筋力向上トレーニング事業「げんきらり」の指導者を養成する研修会



▲オンライン申込みはこちら

●対象者 看護師・理学療法士・健康運動指導士など
●申込み・問合せ
いきいき健康課
☎33-3705

100歳おめでとうございます

- 安川美代子さん (高野口町応其) 大正14年2月生まれ
- 伊集院澄子さん (城山台) 大正14年2月生まれ
- 塩田春江さん (三石台) 大正14年2月生まれ
- 林ヒデ子さん (高野口町名倉) 大正14年3月生まれ
- 柴田美枝さん (恋野) 大正14年3月生まれ
- 森本智恵子さん (高野口町名古曾) 大正14年4月生まれ