

お知らせ **くりくりサポーター養成講座**

問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

「くりくり元気体操」のサポーター(ボランティア)を養成する講座を開講します。介護予防や健康づくりの知識・技術を身に付ける講座です。自分自身の健康づくりとともに、地域で楽しく、介護予防・健康づくりの活動を楽しみませんか？

期日	時間	場所
①10月27日(木)	午後 1時30分 ～3時30分	文化体育館「ひだかアリーナ」
②11月10日(木)		高麗川公民館
③11月17日(木)		文化体育館「ひだかアリーナ」
④11月24日(木)		
⑤12月 1日(木)		
⑥12月 8日(木)		
⑦12月15日(木)		

「くりくり元気体操」ってなあに？

おもりをつけて手足を動かす簡単な体操です。イスに座って誰でもできるよう工夫された体操で、全国各地で効果が出ています。地域の皆さんが自主的に集まって、週に1回程度、地域の集会所で運動をします。※申し込みした人には、詳細を個別に通知します。

対象 地域の集会所等で開催される「くりくり元気体操」にサポーターとして月数回程度、活動できる人

人数 20人(申し込み順)※原則、全7回参加できる人

講師 県理学療法士会会員

費用 無料

持ち物等 運動靴、飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、動きやすい服装

申し込み 9月6日(火)以降に、電話または直接担当へ



お知らせ **ご長寿おめでとうございます**

問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

9月19日(祝)は敬老の日です。敬老の日は、長年にわたり社会に貢献されてきた高齢者の皆さんに感謝し、長寿をお祝いする日です。

この日にちなんで、市内にお住まいのご長寿上位10人を紹介します(令和4年8月1日現在)。

※同年齢の人は、生年月日順に掲載しています。

※氏名非公表の人を除いた上位10人を掲載しています。

また、9月には、国民の祝日である「敬老の日(9月の第3月曜日)」のほか、老人福祉法に基づく「老人の日(9月15日)」および「老人週間(9月15日～21日)」があります。これを機に高齢者に感謝の気持ちを伝えてみませんか。



氏名	年齢
野崎 田鶴 さん	105歳
宮崎 ち彖子 さん	103歳
平 ナミ さん	102歳
安藤 キン さん	102歳
井口 よし さん	101歳
佐藤 タケ さん	101歳
三文字 政子 さん	101歳
石井 とり さん	101歳
児島 英子 さん	101歳
小倉 マン さん	101歳