

# シニア向け 情報

## 金婚夫婦を お祝いします

結婚生活50年の金婚夫婦の方をスポーツセンターにお招きし、9月15日(月)の敬老会でお祝いします。

### ●金婚夫婦に該当する方

平成26年9月15日現在、本町に住所がある方で、婚姻生活が50年になったご夫婦(昭和38年9月16日から昭和39年9月15日まで)に結婚された方)

**申出期間** 8月1日(金)～9月

1日(月) ※土日を除く

**申出方法** 次のものを役場住民課へ持参してください。

- ・印鑑
- ・お二人で写っている写真(仲良

く前を向いて写っているもの)  
※広報に掲載します。

・戸籍謄本(本町に本籍がない方のみ)

**その他** 要件を満たしていて、今までに申し出ていないご夫婦も今年お祝いをしますので、申し出てください。

過去に金婚夫婦としてお祝いを受けられた方は除きます。

**問合せ先** 役場住民課

内線173・174

## 介護予防教室を 開催します

### ●元氣アップ教室

高齢期はささいなことがきつかけで、体調を崩していくことがあります。「自分はまだまだ元気だから大丈夫」と思われるかもしれませんが、いつまでも生き生きとした元氣な体を作っていくためにも心身の衰えを予防することは大切です。

運動機能を向上し、いつまでも元氣に過ごすためにも、皆さんと一緒に楽しく体を動かしましょう。

**とき** 9月5日・12日・19日・26日  
10月3日・10日・17日・24日

31日 11月7日・14日・21日(全金曜日)(12回コース)

午後1時30分～3時

**ところ** スポーツセンターサブアリーナ

**対象** 65歳以上の方で要介護・

要支援認定を受けていない方

**内容** ウォーキング、バランスボ

ール等を使用した運動など

**講師** 健康運動指導士

**参加費** 保険料 240円

※申し込み時にご持参ください。

**定員** 20名

**持ち物** 飲み物、筆記用具、運

動できる服装・室内用靴

**申込期間** 8月1日(金)～20

日(水)

※定員になり次第締め切ります。

**●歯つぴー★Come.かむ教室**

口は「かむ」「食べる」「呼吸す

る」「話す」「笑う」「歌う」など日

常生活のさまざまな場面で大切

な役割を果たしています。

「口の渇きが気になる」「食事

中にむせる」「固いものが食べに

くい」など口についての悩みはあ

りませんか。

お口に悩みがある方・ない方

を問わずこれからの生活におい

て、笑いながら話をしたり食事

を楽しむために簡単に効果的な

方法を学んでみましょう。

**とき** 9月26日 10月24日 12月

19日(全金曜日)(3回コース)

午後1時30分～3時

**ところ** 保健センター健康館す

こやかおほる

**対象** 65歳以上の方

**内容** 口の体操、舌の体操、だ液

マッサージ、歯垢染色など

**講師** 歯科衛生士

**参加費** 無料

**定員** 20名

**申込期間** 8月1日(金)～20日

(水)

※定員になり次第締め切ります。

**申込・問合せ先** 役場 民生課

内線115

## シルバー人材センター 新規入会説明会

**とき** 8月13・27日(水)

午前10時から1時間程度

**ところ** 総合福祉センター2階

会議室

**対象** 町内在住の健康で働く意

欲のある60歳以上の方

**問合せ先** シルバー人材センター

☎(443)1680