池ノ平

1

宝蔵寺

別府一区▲

宮ノ浦

## 明日の「元気」を、今「地域と一緒」につくる

→相の浦 砂原

ţ

Į.

西の谷

ţ

↓

ţ

裏納所

いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介しています。

## 東多久町池ノ平地区



次号は泉町地区の 取り組みを紹介します!

グループ名:ひまわりの会 開始時期:令和元年12月から

実施日:毎週木曜日 10時~12時

所:池ノ平公民館 参加者数:18人程度 代表者:高木富枝さん

コメント: 平成30年4月から月に1回 「おさそい会」と名付け、6人で始ま りました。みなさんといろいろな情報 を交換し、同年12月からは「いきいき 百歳体操」に取り組むことができまし た。体操をはじめたことで人数も増 え、今では18人になりました。体操の 後には、かみかみ(口腔)体操や認知 症予防運動なども取り入れ、みんなで 寝たきりにならないように、ボツボツ 頑張っています。

東町 ← 東の原 ← 羽佐間 ← 別府ニ区 ← 中多久 ← 高木川内 ← 石州分 ← 上田町 ← 浦町



いきいきシニアライフを応援!

## 齢者パソコン教室



パソコン操作に興味があり、65歳以上で多久市に住民登録が ある人を対象に、パソコン教室を開催します(定員10人)。

2月1日(月)~5日(金) 10時~12時 

**所** 多久市社会福祉会館 2階研修室

参加料 500円(別途テキスト代1,320円が必要)

**申 込** ハガキに「高齢者パソコン教室申し込み」と明記し、名 前、年齢、住所、連絡先(携帯や自宅の電話番号)を記 載の上、多久市役所地域包括支援課宛(〒846-8501) ま で申し込みください。

1月12日火から15日金まで(応募者多数の場合は抽選)

今回は Excelの操作方法を

学べます!!

