

みんな“あの人”を目指そう
続け、起きたまり高齢者



いきいき百歳体操の継続表彰

地域の「いきいき百歳体操教室（市内30地区）」の参加者中、85歳以上で、6か月以上継続して参加されている人の表彰を行っています。今回は、昨年12月と今年1月に表彰された人を紹介します。



きのした まさこ
木下 勝子さん



つかはら はやた
塚原 隼太さん



はしもと
橋本 アヤさん



くろいわ こ
黒岩 タエ子さん



くろいわ しずこ
黒岩 静子さん



まつ お みよ
松尾 美代さん

みなさんの作品を紹介! 応募をお待ちしています

高齢者趣味の作品展、作品募集



- 受付期間 4月5日(月)～15日(休) ※土・日を除く
- 受付場所 地域包括支援課(多久市役所1階)
- 展示場所 多久市役所1階 市民ホール
- 展示期間 4月19日(月)～30日(金) ※土・日・祝日を除く
- 展示時間 8時30分～17時15分(4月30日(金)は15時まで)
- 応募資格 市内に住民登録のある60歳以上の人(アマチュアに限る)
- 作品種目 絵画、書、写真、手芸・工芸、彫刻・彫塑^{ちようそ} ※それぞれの規格は問い合わせください



注意点 ○額装や容器などには、ガラスを使用しないでください(アクリルは可)。
○額装には陳列金具を付け、ヒートン、釘類は付けないでください。

コロナ禍でも 元気 に過ごそう

毎日やってみましょう! ～自分の日課～

「記憶」

一昨日、食べた夕食を思い出す

「体操」

タオルを使った
背伸び体操を3回行う。

「漢字」

「さんずい」がつく漢字を10字、書き出す。
例:「池」など

「お口」

パタカラ発声。
大きな声で30回発声する。

