

## いきいき百歳体操



## 継続表彰式を開催しました

いつまでも健康でいきいきと暮らせるように、市内各地区で取り組んでいる「いきいき百歳体操」を6か月以上継続している85歳以上のみなさんに、市から表彰状をお渡ししました。これからも楽しく続けていきましょう！



「いきいき百歳体操」とは介護予防のために考えられた腕や足をリズムに合わせて動かす体操で、立つ、歩く、物を持つといった日常生活で必要とされる筋力を鍛える動きを取り入れています。

◀表彰式の様子

問 高齢・障害者支援課(☎0952-75-6033) にお問い合わせください

## 好齢大学院 修了作品展を実施しました

多久市内の高齢者の学び場として、「好齢大学院」を開催し、受講者は書や水彩画などを学びました。

1月7日から26日までの期間に、好齢大学院受講者の作品を多久市役所の1階ロビーに展示しました。多くの人にご来場いただき、大変好評でした。



◀展示の様子