

いきいき百歳体操とは…?

地域で自主的に取り組まれている筋力アップの体操です。
自分で歩いて行ける公民館など“通いの場”でみんなで集まって行われています。

明日の「元気」を、今「地域と一緒に」につくる

集いの場・いきいき百歳体操に取り組んでいる地区を毎月紹介します。

多久町 撰分地区



次号は真納所地区の
取り組みを紹介します！

グループの名称：木のみ会（もくのみかい）
開始時期：平成30年9月13日～
実施日：毎週木曜日 9時30分～10時30分
コメント：「最期まで元気」を合言葉に始まった「百歳体操」は、開始から10か月を迎えようとしています。地区総会でも紹介され、念願のテレビも入り、体操のメニューも増えました。いつも笑いがたえない交流の場となり、参加者も20人に届きそうです。

代表者：高塚正義、宝蔵寺順子、山口繁子

真納所

撰分

古賀三区

砂原

東多久
合同

納所

西の谷

いきいきシニアライフを応援！ 第2回 高齢者パソコン教室 参加者募集



今回は
WORDの
基礎講座

対象 65歳以上で、多久市に住民登録があり、パソコン操作に興味がある人

定員 20人

日時 9月5日(木)、6日(金)、9日(月)、10日(火)、11日(水) 10時～12時

場所 多久市役所 4階 大会議室西

参加料 500円（別途テキスト代は必要）

申込 はがきに「高齢者パソコン教室申込み」と明記し、名前、年齢、住所、連絡先（携帯や自宅の電話番号）を記入の上、〒846-8501 多久市役所 地域包括支援課宛に申し込みください。

講師 (有)インターネットアイ まつもと たかゆき 松本隆幸さん
つつみた えこ 堤多恵子さん

申込期間 8月5日(月)～16日(金)

※定員に達し次第、受付終了



松本さん(左)
堤さん(右)