



・広域情報掲示板・

ぐるぐる庄内

Guruguru Shonai

酒田市 土門拳賞受賞作品展

日 来年1月15日⑩までの午前9時～午後5時
(最終入館は午後4時30分)

内 北島敬三「UNTITLED RECORDS」

費 大人…700円 高校生…350円

中学生以下…無料

場・ 間土門拳記念館 ☎0234 - 31 - 0028

他 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始は休館

酒田市 酒田市美術館特別展 渡辺おさむ お菓子の美術館

日 来年1月22日⑩までの午前9時～午後5時
(最終入館は午後4時30分)



内 樹脂等を材料に、動物や建築物の模型にデコレーションを施した、本物のスイーツそっくりの作品を展示

費 大人…1,000円 高校生…500円

中学生以下…無料

間 同館 ☎0234 - 31 - 0095

他 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始は休館

庄内町 ヨガ×座禅 in 白狐山光星寺

日 12月17日⑨午前10時～午後1時30分

場 白狐山光星寺

定 先着20人

費 中学生以上…2,500円 小学生…1,500円

持 ヨガマット(貸出しあり、バスタオルでの代用可)

申 庄内町観光協会 ☎0234 - 42 - 2922

ゆっくりと筋力運動を行います。

▼DVDを見ながら気軽に運動
重りを手首などに付けながら、

いっきいき百歳体操は、元気に笑顔で年を重ねることを目的とし、物を持つ、立つ、歩くなどの日常の動作に必要な筋力を高める体操です。コミュニティセンターや自治公民館などに集まって行うので、地域の交流の場にもなっています。

A 「いっきいき百歳体操」を始めてみませんか

町内会の集まりに参加すると、友人たちから「年のせいか、最近歩くのが大変になってきた」という声を聞きます。出掛ける機会が少なくなると体力が衰えやすい冬に、町内会のみならず楽しく体力作りをしたいのですが、良い方法はありませんか。

Q 地域のみんなと健康づくりに取り組みたいです



市への意見や質問、広報を読んだ感想などをお寄せください。

◎送り先
本所総務課 ☎35 - 1117

週に1回、DVDを見ながら椅子に座って行うので、体力の低下を感じている方や、膝・腰に痛みを感じている方でも、気軽に楽しく体操ができます。



▽市によるサポート

○DVDの貸出し ○栄養・口腔講話等(開始後6か月以内に実施) ○体力測定(毎年実施)

▽参加者の感想

- ・腰の状態が良くなった
- ・地域の人たちと友達になれた
- ・週に1度は必ず出掛けることで、気持ちに張りが出た

▼新たに実施したい方は

本所長寿介護課 ☎29・4180
にお問い合わせください。お試し体験もできます。

▽対象

市内の町内会・老人クラブ・サークル等の内、65歳以上の方が5人以上の団体

参加や見学を希望する場合は、同課またはお住まいの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

〈本所長寿介護課〉