

◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳
要約筆記

※津田市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：72-0336 FAX：72-0466

いきいき100歳体操 ～10月のご案内～

日 時 2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) 9:30～10:30
場 所 津田市民センター
対 象 65歳以上の介護予防に興味のある人
参加費 無料(自由参加なので興味のある人はご参加ください)
内 容 介護予防のための運動(おもりを使った体操)
持ち物 飲み物・タオル ※動きやすい服装でお越しください。
問合せ 津田市民センター ☎72-0336



開催予告

わいわいたのしく 料理教室(パンづくり)

- 日時 11月20日(金)
10:00～13:30
- 場所 津田市民センター
- メニュー
お好み焼きパンほか

※詳細は11月号の津田市民センターだよりに掲載します。

津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングをしませんか？

日 時 10月14日(水)・28日(水)
9:00～12:00
場 所 津田市民センター
対 象 興味のある人
持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装
主 催 津田長寿会
問合せ 津田市民センター ☎72-0336



津田にこにこ会からのお知らせ

津田にこにこ会 バス旅行

日 時 11月17日(火) 9:00～16:00 津田交通出発 ※雨天決行
行き先 下瀬美術館 ～ 昼食 蜂ヶ峯総合公園 ～ やまだ屋ファクトリー
参加費 7,000円(弁当代・保険料・入場料込)
定 員 25人(先着順)
申込み 10月30日(金)までに、さいき文化センターへ電話(72-0336)
又は、申込用紙をにこにこ会役員まで提出



【主催】津田にこにこ会、津田・四和ふれあいまちづくりの会
【協力】津田市民センター

佐伯支所からのお知らせ

佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

- 回収場所…佐伯クリーンセンター跡地(浅原甲 524 番地)
- 日時…10月10日(土) 9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：廿日市市循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所市民生活・福祉係 ☎72-1114



津田・四和自主防災会からのお知らせ

災害から命を守る！津田・四和地区 総合防災訓練のお知らせ

近年、多発・激甚化する豪雨などの自然災害に備え、「自分の命は自分で守る」ための地域一斉の避難訓練、防災講座(勝丸恭子氏)と消防・消防団による総合防災訓練を実施します。

日 時 11月28日(土)
9:30～ 救急救命訓練、10:00～ 勝丸恭子氏による防災講座
場 所 津田市民センター
問合せ ☎090-8603-2834 (山田)

佐伯支所からのお知らせ

まめで元気な体操教室【要申込】

日 時	場 所	内 容
10月1日(木) 13:30～15:00	津田市民センター	対 象：医師から運動の制限を受けていない人 内 容：頭とからだを動かす体操など 持参物：動きやすい服装、飲み物 送迎可能地域：津田地域全域
10月15日(木) 13:30～15:00		
11月5日(木) 13:30～15:00		



申込み：2日前までにウェルウェル ☎082-277-7702

※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。

送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

問合せ：佐伯支所市民生活・福祉係 ☎72-1124

笑顔と健康

いきいき百歳体操をやってみましょう！！

- 90歳を超えてからでも体力をつけることができます！
いきいき百歳体操を体験したことありますか？
介護予防の体操として、耳にしたことがあると思います。現在佐伯地域では18カ所で実施されています。
この体操は、椅子に座って行うので、体力の衰えている方でも安全に体操できます。
また、体操のペースはゆっくりなので、自分の体力に合わせて進めることができます。
- いきいき百歳体操はどんな体操？
おもりを使った筋力運動の体操です。自分に合ったおもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座ってゆっくりと手足を動かしていきます。
- 体操するとどうなるの？
まず筋力がつきます。筋肉がつくと体が動きやすくなります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。
- 毎日体操するの？
いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2～3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋肉がつきやすくなります。