

高須・浜田 ふれあいグラウンドゴルフ大会 参加チーム 募集

コロナ感染拡大のため2年間中止になっていました「ふれあいグラウンドゴルフ大会」を、感染対策を徹底して開催することになりました。

皆様の参加をお待ちしております。

- 1 日 時 令和4年11月6日（日）
午前8時30分～午後0時30分
- 2 場 所 旧高須小学校校庭
- 3 編 成 ふれあいチーム・・・子供を含む5人で1チーム
オープンチーム・・・誰でも5人で1チーム
- 4 申込み 申込用紙を学習センターまでお届けください。
- 5 申込期間 10月13日（木）～10月26日（水）まで
- 6 開催判断 小雨決行ですが、雨天時は6時20分までに判断し、
開催の有無は、有線放送でお知らせします。
延期の場合は、11月20日（日）
午前8時30分～午後0時30分に実施します。
延期日が雨天中止の場合は、抽選会のみ8時30分から
高須地区学習センターで実施します。



第3回高齢者学級を開催しました！

第1部は、市健康保険課 門田さんによる「フレイル予防」の講話をしていただきました。フレイルとは、要介護になる前の身体機能や認知機能の低下がみられる状態のことをいいます。適切な治療や予防を行うと要介護状態に進まない可能性があります。「心身の機能に衰えがないか」定期的にチェックすることが大切です。



第2部では、いつもの松園先生の「筋肉トレーニング」で大いに笑い、心地良い汗をかきながら、松園先生のパワーをいただきました。



今週の介護予防教室

9月28日（水）の介護予防教室は、立元先生の指導で3B体操が行われました。

ベルやベルター等の用具を使用して、かねてあまり使われないような筋肉を動かして健康づくりをして、体と心をリフレッシュしました。



ひとりごと

今年のノーベル医学・生理学賞をスバンテ・ペーゴ教授が授賞した。

授賞理由は、「絶滅した人類のゲノムと進化に関する発見」

人類にとって、たぶんすごい発見なんだろうと思うが難し過ぎてピンとこない。

私が審査員なら、初めて「焼酎」を造った人に「ノーベル平和賞」を贈りたい。感謝状も添えて。