



老後も元気にすごしたい！～高齢者学級 みくに学園～



8/17日（木）高齢者学級 みくに学園 8月学習会が開催されました。8月の講師は藤華医療技術専門学校の彌田 剛（やだつよし）学科長に来ていただきました。「健康長寿の鍵」と題して、老化の原因や老化を予防するためのお話を聞いたり、スロースクワットという筋トレにチャレンジしました。健康寿命を延ばすためには、食事（栄養）、運動、口の中の健康が大事ということを教えてもらい、「家に帰ったら早速筋トレをしてみよう！」「老化予防のためにタンパク質をたくさんとるように工夫してみる」といった声をいただきました。



彌田 剛 さん

スロースクワット中！

「これは、効き目がありそう～」



体育施設の利用方法のご案内

サンスポーツランドみえ

三重総合グラウンド



三重体育館

三重町内の体育施設は

- 三重総合グラウンド
- サン・スポーツランドみえ
- 三重体育館、柔道場 があります。

市内の三重町以外の体育施設も申し込みすることができます。中央公民館・各町の公民館窓口及び「おおいた公共施設案内・予約システム」のホームページからも予約が可能です。

★ホームページからの予約が便利です。事前に登録が必要ですので、詳細は窓口にお問合せください。

お知らせ

9/23（土）午前中は庁舎の停電

9/30（土）はカーペット清掃のため

公民館の貸館ができません。ご迷惑をおかけします

9月中央公民館行事予定

- 9/14 第2回 市民講座
- 9/21 高齢者学級 みくに学園
- 9/28 人権学習学級講座