

健康・長寿事業 安居ふるさと大学 令和5年度

[ねらい] 仲間づくりを推進し孤立しないような生活を送る。
心身の健やかな生活を応援する。

館外研修 "どうする？研修旅行"

今年のテーマは大河ドラマ「どうする家康」。オープニングして間もない関ヶ原古戦場記念館と木下藤吉郎(豊臣秀吉)が一夜にして城を築いたと言われている墨俣一夜城の記念館を見学し、健康に良い胡麻の里で買い物をしました。



古戦場記念館の最上階からは
いくつもの戦いが行われた場所
を見渡す事が出来ます。



スティックリング大会

恒例となったスティックリング。やはり、自主グループとして毎週練習に励んでいる方々はお上手です。初めて参加される方も一緒に楽しめます。



「一等賞 おめでとう」
ぞいます！」



さわやか健康体操

山村先生の元気なお声と楽しい講義にみんな元気をもらいました！
認知症予防の「さ・し・す・せ・そ」心がけが大事です。



ボールを使っての
簡単体操。気負わ
ずに継続が大事。



産地直送！"ふるさと夕市"開催

四年ぶりに開催された轟まつりは、とても大勢の方で賑わいました。
夕市も復活し、自家野菜の他、手作りのゴーヤのつくだ煮やたくあんのぜいたく煮もまたたく間に売れてしまいました。



グラウンドゴルフ大会

近年グラウンドゴルフ大会の日はいつも晴れ。今年も爽やかな青空の下で、満喫しました。景品は、上手下手関係なくゲットできるチャンスがあるように、ルールも進化しました。



【男子・女子の優勝者です】

