

## ずーっと元気で長生きしてね!



9月の敬老の日にちなみ、市内最高齢者や白寿（9月1日現在で99歳）を迎えた高齢者と長寿のお祝いをしました。

祝い品と祝い状を受けられたのは、市内最高齢の打田あきゑさん（108歳・栄町）と、白寿の渡邊誼さん（和田町）、石井きよゑさん（高塚町）、三谷クニエさん（下庄町）、鎌田貞子さん（西丸町）、岡野ゆくへさん（関町坂下）、濱口きくさん（加太中在家）、小坂まささん（布気町）、宮崎きみへさん（菅内町）、矢野和子さん（関町中町）、上田しまへさん（安坂山町）、生駒ちかさん（羽若町）、上田きよゑさん（安坂山町）、川戸よしへさん（住山町）です。



市内最高齢の打田あきゑさん

### ノルディックウォーキング体験会

西野公園体育館（☎82-1144）

ノルディックウォーキング用のポールを使い、ストレッチや基本の歩き方の体験会を開催します。

と き 10月24日（土）  
午前9時30分～正午

ところ 西野公園内

対象者 18歳以上の人

定員 30人（先着順）

参加費 500円（スポーツ保険料含む）

持ち物など 飲み物、タオル、動きやすい服装、歩きやすい靴

※ポールは貸し出しできます。

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ直接お申し込みください。

### 女子プロ野球選手による野球教室

西野公園体育館（☎82-1144）

女子のプロ野球選手と一緒に野球を楽しみませんか？

と き 10月31日（土）  
午前10時～正午

ところ 西野公園野球場

講師 日本女子プロ野球チーム 京都フローラ所属選手

対象者 小学生

定員 50人（先着順）

参加費 無料

持ち物など 飲み物、タオル、グローブ（お持ちの人）、動きやすい服装

申込方法 西野公園体育館へ直接お申し込みください。

### ニュースポーツ教室

西野公園体育館（☎82-1144）

誰でも簡単にできるニュースポーツを体験してみませんか？

と き 10月22日～12月17日の毎週木曜日 午前10時～11時30分（11月5日、12日、12月10日を除く全6回）

ところ 西野公園体育館

対象者 18歳以上の人

定員 30人（先着順）

参加費 3,800円（スポーツ保険料含む）

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、西野公園体育館へ直接お申し込みください。

最少催行人数 10人

### チアダンスを始めよう!

東野公園体育館（☎83-1888）

音楽に合わせて楽しく踊るチアダンスをしてみませんか？

と き 11月7日～3月12日の毎

週土曜日 午前9時～10時（11月21日、1月2日、1月9日、2月6日を除く全15回）

ところ 東野公園体育館会議室

講師 日本コアコンディショニング協会認定インストラクター 古賀仁美さん

対象者 小学3年生～6年生

定員 15人（先着順）

参加費 6,300円（スポーツ保険料含む）

持ち物など 体育館シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

申込方法 参加費を持参の上、東野公園体育館へ直接お申し込みください。

最少催行人数 5人

### 東部スマイル教室 ～認知症を予防しよう～

きじゅえん  
亀寿苑在宅介護支援センター  
（☎84-1212）

と き 10月8日（木）  
午後1時30分～3時

ところ 東部地区コミュニティセンター

対象者 市内在住のおおむね65歳以上の人や介護予防に関心のある人

参加費 無料

※申し込みは不要です。