

さあ、みんなで輪になって、踊って、楽しみましょう！



第45回
納涼

盆踊り大会



日時：8月4日(金) 午後6時30分～9時00分

予備日：8月5日(土) 【8月4日が雨天の場合は8月5日に実施します】

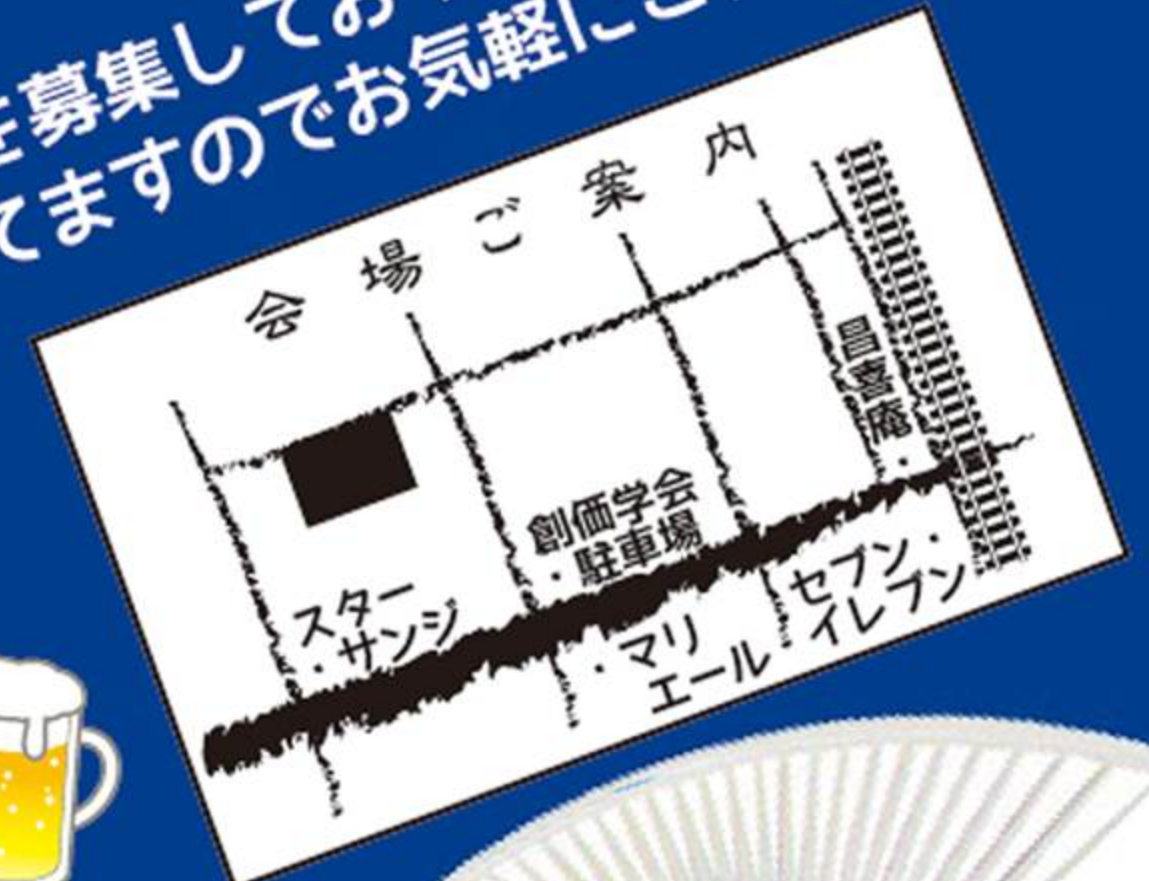
場所：創価学会様、第3駐車場

飯玉第五町内会 [検索](#)

詳細・実施の有無は
ホームページをご覧ください



踊り手を募集しております。稽古も下記の
実施してますのでお気軽にご参加ください。



☆終了間近には子供さん達に
お菓子のプレゼントがあります！

- | | |
|---------------|----------------------------|
| やぐらの組み立て | 7月30日(日) 午前6時～ |
| 踊りの稽古日 | 7月30日(日) 午前10時～(飯玉第5公民館) |
| (お気軽にお越しください) | 7月31日(月) 午後7時～(飯玉第5公民館) |
| やぐらの飾付け | 8月4日(金) 午前6時～(婦人会、育成会は7時～) |
| やぐらの解体 | 8月6日(日) 午前6時～ |

ご協力できる方、是非よろしくお願い致します

飯玉第五町内会 盆踊り実行委員会



令和5年6月吉日

飯玉第5町内会各位

飯玉第5こども育成会役員一同

協力会費のお礼

入梅の候、地域の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、日頃より飯玉第5こども育成会の活動に温かいご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

年度初めから年間を通して、活動につきましての協力会費のご協力をお願い致しておりますが、これまで多くの皆様からご賛同いただき、心温まる協力会費をお寄せいただいております。役員一同、厚くお礼申し上げます。皆様から頂戴致しました、この協力会費は今後の育成会活動で大切に使用させていただき、より一層、育成会を盛り上げ、地域の子どもたちの健全育成に役立てていきたいと存じます。

これからも、地域の皆様には、子どもたちの成長を一緒に見守っていただきたく、引き続き、ご指導・ご助言を賜りますよう切にお願い申し上げます。

廃品回収のお願い

第2回 日時：7月8日(土) (小雨決行)

＜荒天の場合は、7月9日(日)になります＞

1. 新聞・広告用チラシ・・・4つ折りにして
2. 雑誌・・・大きさをそろえて別々に
3. ダンボール・・・折りたたんで
4. 牛乳パック・・・よく水洗いして切り開いて乾かす
5. 雑紙・・・お菓子の箱など、紙袋にまとめる
6. シュレッダーごみ・・・袋に入れる
7. アルミ缶・スチール缶・・・中を洗って別々に出してください
8. ビール瓶・一升瓶・・・中を洗って出してください
焼酎瓶（透明瓶＝4合瓶・グリーン瓶＝1.8リットル瓶取手付を回収）
9. 布類・・・別紙参照（出せる物と出せない物があります！）

各々ひもで
十字に縛る



注意）回収しないもの

金属類・茶色瓶・油瓶・缶詰・ペットボトル・布団・カーペット等

※ペットボトルキャップを塚沢小 PTA が回収しております。ペットボトルキャップは、被災地へ桜の苗木代寄付、社会福祉団体へ車イス代寄付等の活動費となります。ご協力お願い致します。

回収方法

育成会員は、各自で 8:00～8:30 に集合場所まで運んでください。

育成会員以外の方は、8時00分までに

自宅前の道路端に出してください。

アパート・マンションの方は、建物の1階の道路側に出してください。

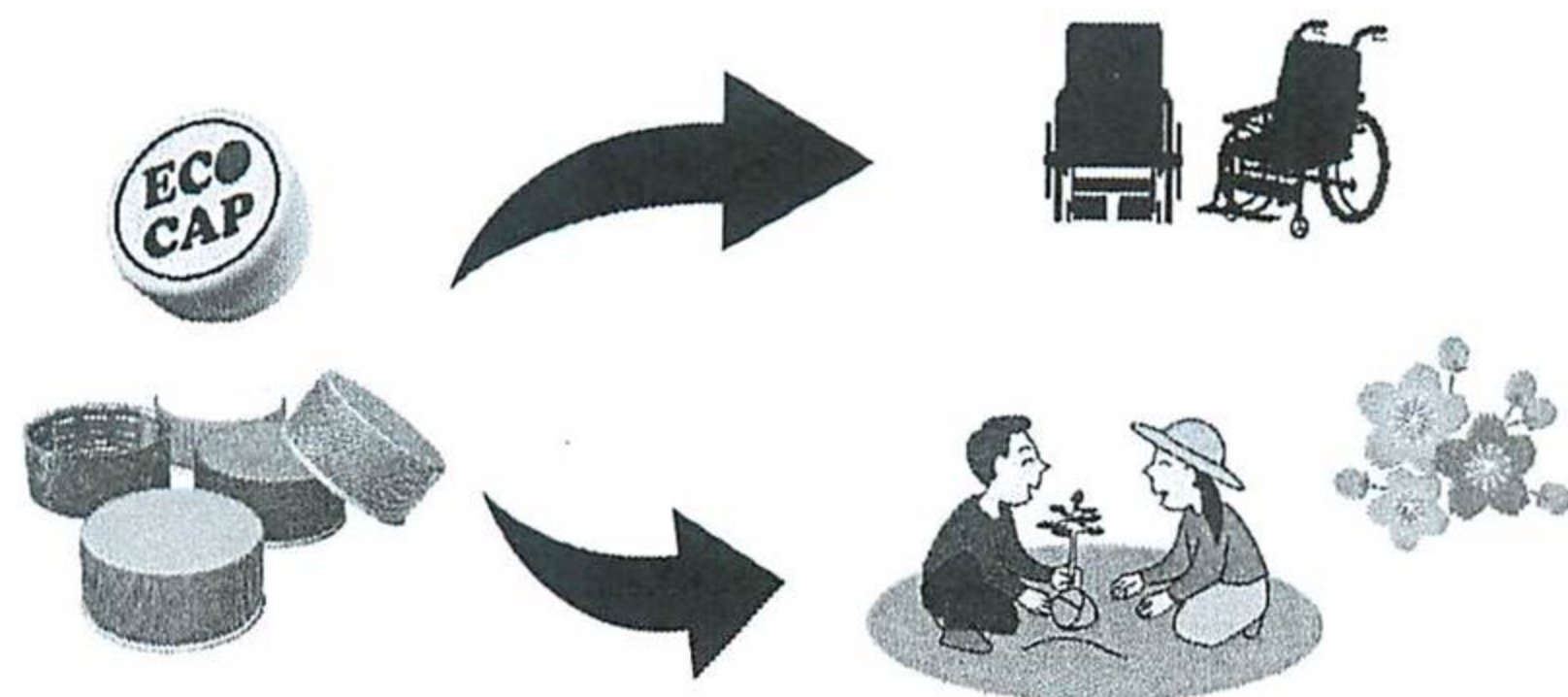
次回廃品回収予定

第3回 9月9日(土)

回収にご協力をよろしくお願いいたします。

お手伝いのお願い

育成会を卒業された中学生の方々、廃品回収のお手伝いをしてみませんか？
廃品回収は連絡なしの参加も OK です。 ご協力をよろしくお願いいたします。



古着・古布回収品目リスト

出し方：透明または半透明の袋に入れて出してください

	○ 回収できるもの	× 回収できないもの
衣類 ※1	・ シャツ（ワイシャツ・Tシャツ・ポロシャツ 等） ・ 上着（セーター・フリース・コート・ジャンパー・ジャケット 等） ・ ズボン（ジーンズ・スカート・ジャージ 等） ・ 下着 ・ 着物・浴衣（帯含む） ・ マフラー・スカーフ・ネクタイ ・ 水着	・ 皮製品 ・ 靴下 ・ ベルト ・ ストッキング ・ 帽子 ・ 会社名が記載されたもの（〇〇製作所・△△運輸等） ・ スキーウェア・はんでん・ちゃんちゃんこ等 ※2
生活 用品	・ タオル ・ カーテン	・ かばん ・ 皮製品 ・ 清掃用品 ・ トイレで使用される布製品 ・ カーペット ・ めいぐるみ ・ 座布団、こたつ布団 ※2
寝具	・ シーツ ・ 毛布 ・ 布団カバー	・ 布団 ※2

※1 名前などが記入されたもの（ペンで書かれたもの）は回収できます。

※2 中綿が入った製品は回収できません。

（ダウンが入った製品は回収できます。）

（注1）破れている服やひどく汚れている服（水濡れ、カビ、ペンキ、油汚れ、ペット用に使用した物や、薬品等の匂いのある物）は回収できません。（中古衣料として再使用される場合あり）

（注2）雨天時の排出はご遠慮ください。濡れてしまったものは回収できませんので各団体で処理してください。

塚沢地域づくり活動協議会
会長 神澤 智行

塚沢小学校150周年に際して協賛のお願い

時下、皆様には益々ご清祥のことと心よりお慶び申し上げます。日頃より塚沢地域づくり活動につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今年は塚沢小学校が創立150周年となります。塚沢地域づくり活動協議会としては学校や市の予算では大滝ネット撤去後の遊具交換は不可能な状況を受け、小学校校庭の大滝ネット撤去後の新しい遊具寄贈、地域行事を盛り上げるために協賛していきたいと思います。

つきましては、各行事を運営、推進するにあたりまして、協賛のご協力を募らせていただくことになりました。厳しい経済環境の中ではありますが、皆様からのご浄財をご協賛していただきたくお願いいたします。

記

- 対象者

個人
一口 1,000円～
事業者・各種団体
一口 5,000円～
- 領収書

塚沢地域づくり活動協議会の領収書を発行いたします
- 募集期間

令和5年7月1日～12月31日まで
- 使途

塚沢小学校への遊具寄贈、他塚沢地域づくり活動協議会各行事など
- お問合せ先

塚沢地域づくり活動協議会
会長
神澤智行
027-362-8100

塚沢地域づくり活動協議会
副会長
藤間一夫
携帯090-3104-2052

体育部会
部会長
高橋登
携帯090-8597-5442

芸能部会
部会長
中島泰彦
携帯090-4456-8929

歴史文化部会
部会長
林佳貴
携帯090-1817-4322

※ご協賛をいただいた個人、事業者、各種団体名を回覧板、スポーツ大会、芸能祭、ふれあい祭りにて披露させていただきます。

回覧

令和5年7月1日

町内会各位

飯玉第5町内いきいきサロン

代表 山口 明

安心センター希望館様による講習会のお知らせ

拝啓 盛夏の候 町内会の皆様には益々お元氣でお過ごしのことお喜び申し上げます。
平素はいきいきサロンに対し深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
今回も安心センター希望館様によるお話をお聞きする機会を得ました。

テーマ「もしもの時に備える『人生会議』第3段」

生涯100年時代に備えるテーマとして、『食事編』を視聴して冷蔵庫にある
もので!!ちょい足し健康ご飯の料理知識等を深めたいと思います。

町内会皆様の多数のご参加をお待ちしております。

敬具

記

日時 令和5年7月19日(水)

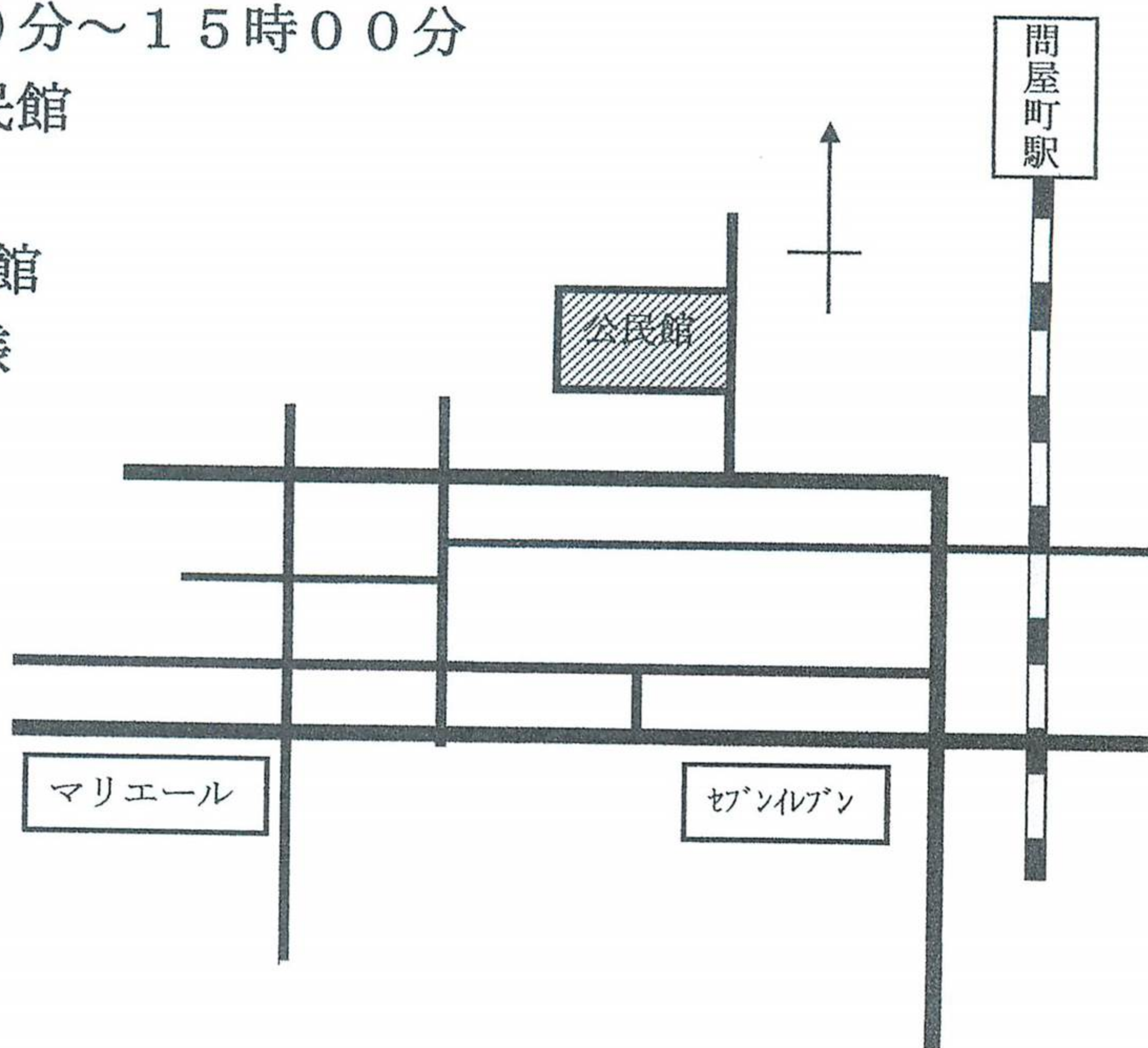
13時30分～15時00分

場所 飯玉第五公民館

講師

安心センター希望館

管理者 鳥塚 様





夏休み小学生向け講座

参加申込書（塚沢公民館窓口にあります）に記入し、塚沢公民館窓口に出して
ください。

受付期間は7月3日（月）～7月14日（金）です。申込多数の場合は抽選を行い、
結果をメールでご連絡します。



参加者募集

夏休み子どもものづくり教室

【日程】 令和 5 年 7 月 27 日（木）午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【場所】 塚沢公民館 1 階 実習室

【内容】 造花を用いたメモボード装飾

【対象】 小学生

【定員】 5 名（抽選）

【費用】 無料

【持物】 水分補給用の飲み物



作品イメージ



参加者募集

夏休みポスター教室

【日程】 令和 5 年 7 月 31 日（月）、8 月 1 日（火） 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【場所】 塚沢公民館 2 階 講義室

【内容】 絵具やサインペン、クレヨンなどを使い夏休みの課題であるポスターを2日間
かけて完成させる。

【対象】 塚沢小児童

【定員】 20 名（抽選）

【費用】 無料

【持物】 筆記用具、絵具、サインペン、クレヨン、指定サイズの画用紙、描きたいもの
の写真資料（自分の顔や手の写真、動物図鑑など）水分補給用の飲み物、タ
オル

【その他】 描くテーマについては必ず事前に決めておくこと

休日・夜間の公民館利用方法について

土・日曜日及び平日夜間（午後 6 時以降）ご利用の場合の鍵の受け渡し方法について、以下のとおり、7月1日から変更させていただきます。

利用者の皆さまには大変お手数をおかけいたしますが、今後も安心して、また、安全にお使いいただけるよう、施設管理を行って参りたいと考えておりますので、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

1.受け渡し方法を変更する日

令和5年7月1日（土）

2.鍵の受け取り方法

【従来】

事務室のドアに掛けられたキーボックスを暗証番号で開錠して受け取り。



【7月1日以降】

利用日の1～3営業日前の午前9時～午後5時までの間に塚沢公民館事務所でお受け取りをお願いいたします。

3.鍵の返却方法

【従来】

事務室のドアに掛けられたキーボックスを暗証番号で開錠して返却。



【7月1日以降】

塚沢公民館玄関脇の鍵付きポストへ投函をお願いいたします。

サークルメンバー募集

オカリナ 2016

オカリナで楽しい時間を過ごしましょう！

練習は月に3回（火曜日 10：00～）塚沢公民館 1 階実習室で活動しています。指導者は月に1回参加します。興味のある方は代表までご連絡ください！

※オカリナは個人で用意していただきます。お持ちでない方はご相談ください。

代表：大澤きみ子

塚沢公民館（027-361-7981）までご連絡ください。



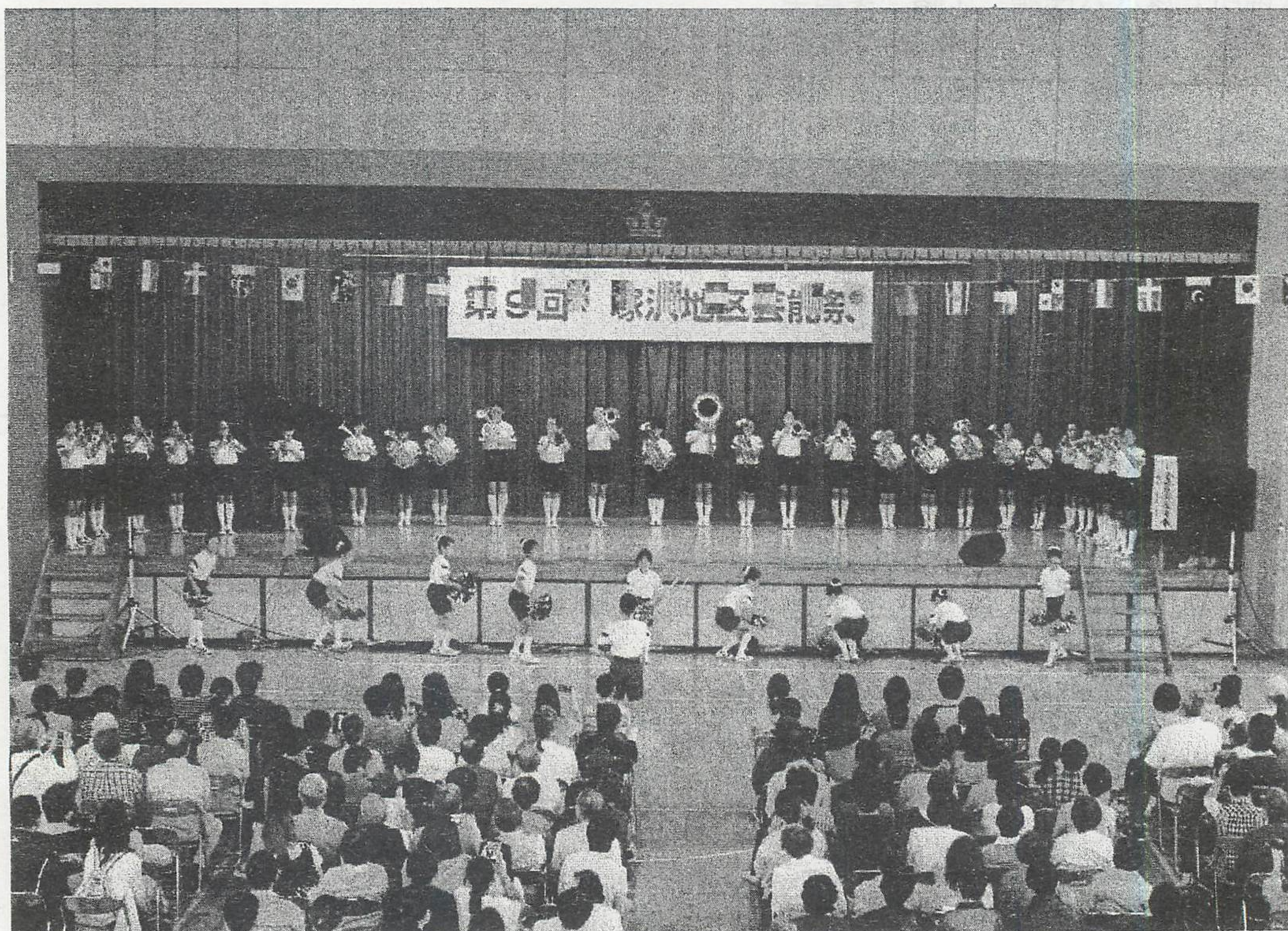
公民館休館日

（図書室もお休み）

7月17日（月） 海の日

第10回 塚沢地区芸能祭

今回は4年ぶりの開催となります。出演希望者の皆さまの申込みをお待ちしております。



【主催】塚沢地域づくり活動協議会 芸術芸能部会

ダンス 舞踊 コーラス 各種楽器演奏 等

【開催日】令和5年10月22日(日)

【時 間】開会:9時30分 終了時間未定

【場 所】高崎市立塚沢小学校体育館

※出演を希望される個人または団体等は出演申込書を9月11日(月)までに塚沢公民館事務室まで提出してください。(申込書は各区長または公民館事務室でお渡しします)

連絡問い合わせ先 芸術芸能部会長 中島泰彦

(連絡は塚沢公民館へ 027-361-7981)



夏休み子ども中国結び教室

【日程】令和5年8月4日（金） 午前10時～正午

【場所】塚沢公民館 1階 実習室

【内容】小学生向けの中国結び教室として、雀頭（じゃくとう）結びでひまわり型のストラップを作る。

【対象】小学生

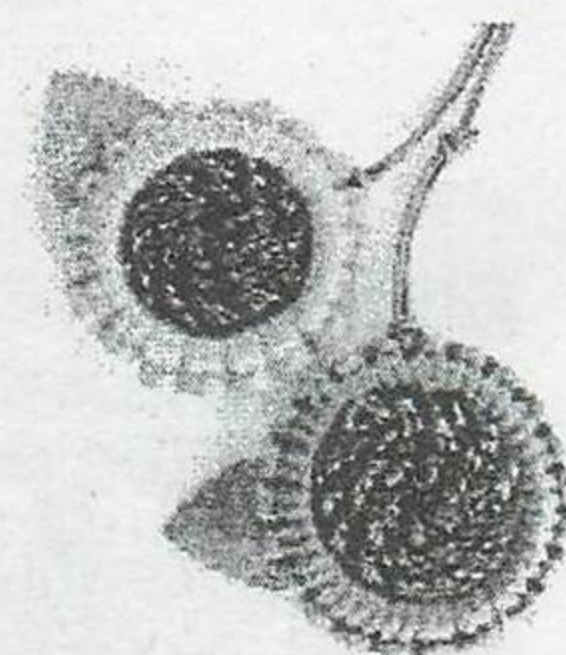
【定員】12名（抽選）

【費用】350円（材料費）

※令和5年7月27日（木）までに公民館窓口へ持参。

材料準備のため欠席した場合でも返金はありません。

【持物】筆記用具、はさみ、水分補給用の飲み物



作品イメージ



空き缶鉄砲を作ろう

【日程】令和5年8月7日（月） 午前10時～正午

【場所】塚沢公民館 1階 実習室

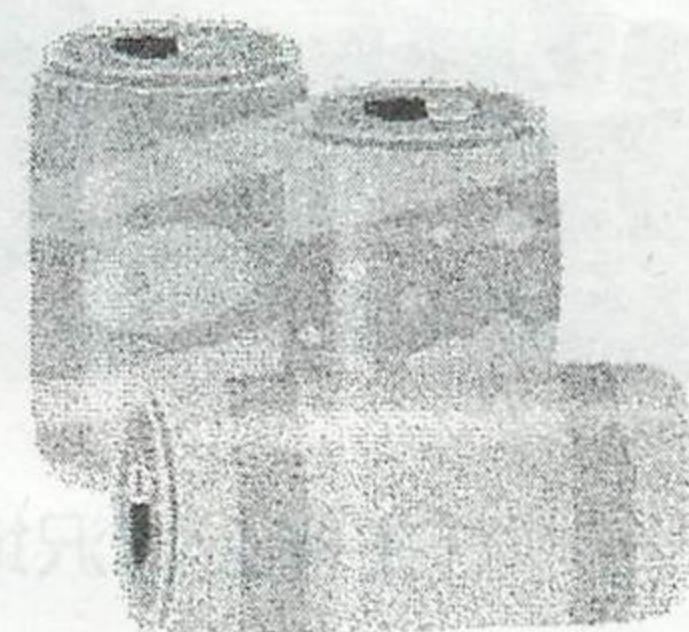
【内容】空き缶、竹箸、ゴム、粘土、ビニールテープを使って空き缶鉄砲を作成する。
作成した空き缶鉄砲を使い、的当てに挑戦する。

【対象】小学生

【定員】16名（抽選）

【費用】無料

【持物】水分補給用の飲み物、タオル



かるたで学ぶ太平洋戦争・お話し会

【日程】令和5年8月17日（木） 午前10時～11時30分

【場所】塚沢公民館 2階 講義室

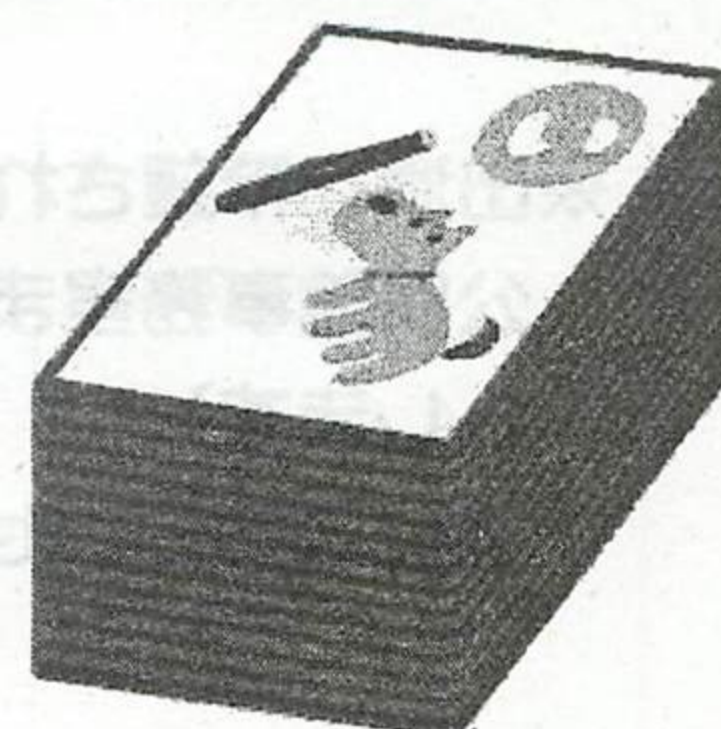
【内容】講師が手作りした第二次世界大戦を題材にしたかるたを使い、ゲーム感覚で戦争の実態を学ぶ。

【対象】塚沢小児童

【定員】30名（抽選）

【費用】無料

【持物】筆記用具、水分補給用の飲み物



110番通報の適切な利用について

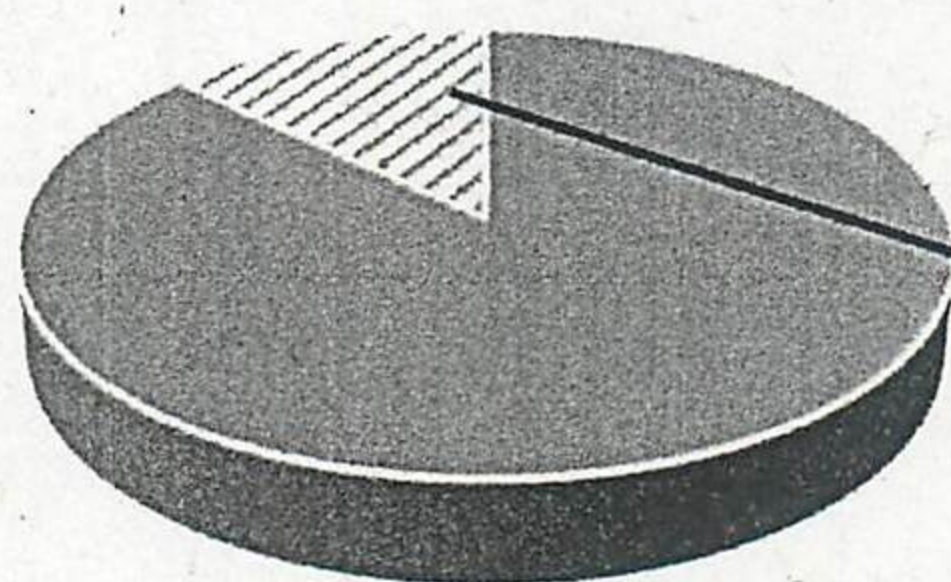
110番は緊急通報のための専用ダイヤルです。

令和4年中の110番通報のうち、**約13%**が緊急を要しない相談等による通報でした。

緊急性のない問い合わせや相談などは、

警察相談専用電話「**#9110**」

を利用するか、最寄りの警察署や交番にお問い合わせください。



緊急の対応を必要としない通報
約13%

(令和4年中)

一方、事件事故に遭われた場合や、目撃した場合は、迷わず**110番通報**をお願いします。

県内では、毎年のように、深夜に車道を歩いていた人やお酒を飲んで車道上で寝ていた人などがお亡くなりになる交通事故が発生しています。

皆様の110番通報がその人の命を救います。

ご理解ご協力をよろしくお願いします。



飯塚町交番
362-3341
高崎警察署
328-0110



自動車盗・車上ねらい

令和5年5月中、飯塚町交番管内では自動車が盗まれる被害や無施錠状態で車の中に置いていた貴重品が盗まれる車上ねらい被害が発生しています。

被害に遭わないためにも、対策を心がけましょう！

- 車のカギを閉める
- 車内に貴重品を置いたままにしない
- 車から離れるときは窓を閉める



～裏面もご覧ください～

飯塚町交番だより
7月

群馬県警察官募集

使命感
責任感
警察官
使責警



群馬県警察官募集

令和5年度 第2回警察官採用試験の案内

日程：【第1次試験】 9月17日（日）
【第2次試験】 10月中
【第3次試験】 11月中
【最終合格発表】 12月8日（金）

場所：群馬県庁など

対象：【警察官B】

- 平成2年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人
- 警察官A（第2回）の受験資格学歴に該当しない人
【警察官A（第2回）】
- 平成2年4月2日以降に生まれた人
- 令和6年3月31日までに大学を卒業または卒業見込の人

定員：7月3日から配布する「試験案内」でご確認ください。

出願期間：

7月14日（金）～8月15日（火）

出願方法：インターネットもしくは郵送

問い合わせ先：群馬県警察本部警務課

0120-449-803



高齢者あんしんセンター希望館たより

熱中症に注意しましょう！

気温の上昇に伴い熱中症になる人が増えています！

熱中症予防には

暑さを避けること（室内でも）

水分、塩分補給

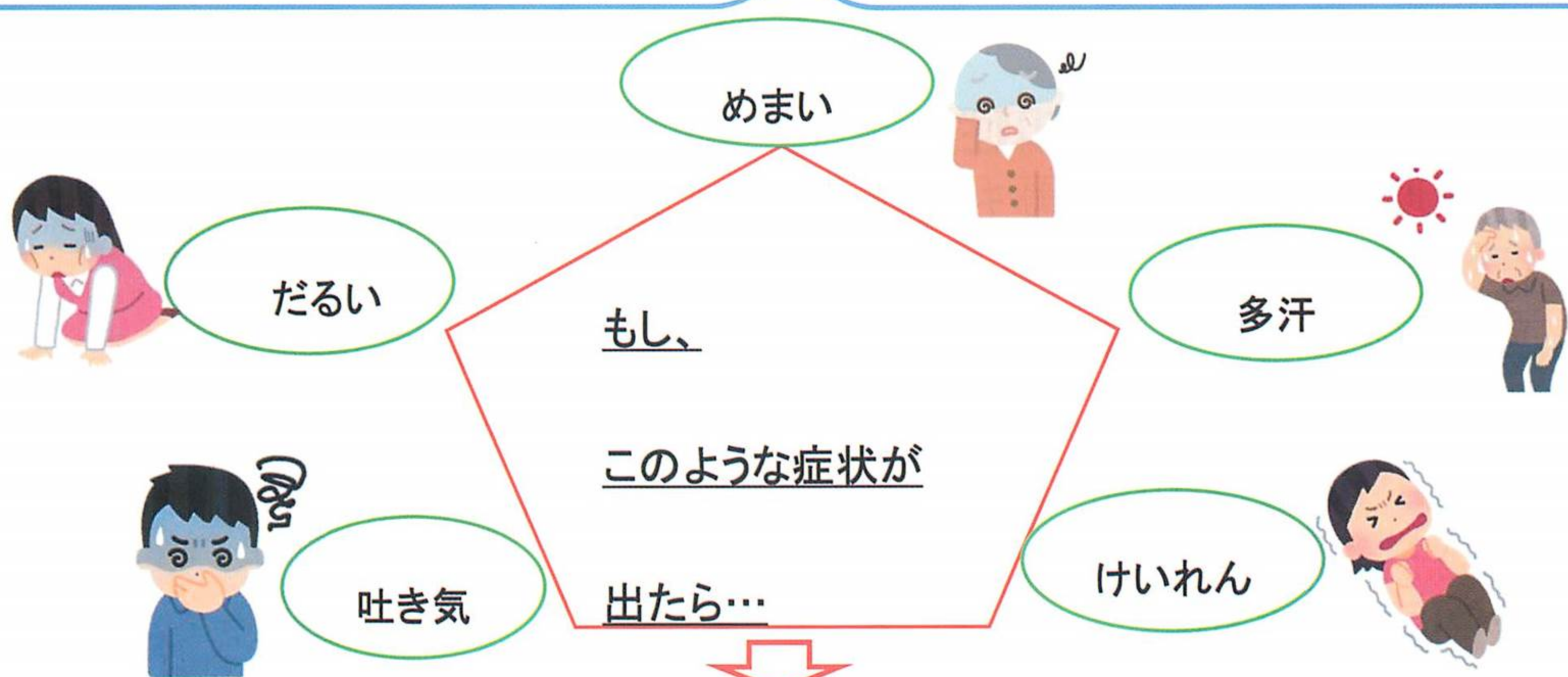
が大切です

室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

室外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱いで、体を冷やしましょう
- 塩分や水分補給しましょう



裏面へ

加齢による物忘れと認知症の違いってなに？

「加齢によるもの忘れ」と
「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない（初期には自覚があることが少なくない）
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

※政府広報オンライン より引用

○認知症の種類

・アルツハイマー型認知症

認知症の原因としては最も多いといわれています。

・血管性認知症

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの、脳の血管の病気に起因します。

・レビー小体型認知症

幻覚や幻視が見られることが特徴です。

・前頭側頭型認知症

店頭や人の家の庭先にあるものを勝手に持っていくなどの非社会的行為が見られることが特徴です。



問い合わせ先：高齢者あんしんセンター 希望館

■住所 江木町1093-1（老人ホーム希望館内）

■電話番号 322-4985（代表）322-2034（直通）

■担当職員名 鳥塚・青木・青柳・石井・田口・湯本

第2回

ぐんま健康 フェスティバル

入場無料

★先着100名様限定★
観客席にて
消毒ハンドスプレーをプレゼント!!

★来場者様全員★
ヤクルトプレゼント!!

Get100 Walk

～美と健康の祭典～

群馬県民の健康寿命日本一を目指す!

日時

2023 7.16 日

10:00～16:00 ステージ開演10:30～

会場

Gメッセ群馬
G MESSE GUNMA

Gメッセ群馬 2階メインホール

中村悦子 歌謡コンサート



高崎市
出身

- ・2010年「上州路」で徳間ジャパンからメジャーデビュー
- ・「富岡製糸場と絹産業遺産群」のテーマソング「まゆの思い」を全国に発信
- ・ご夫婦・お友達と聞かせます!

マジシャンShuN マジックショー

- ・ぐんま特使 & 安中市観光大使
- ・数々の企業イベントを中心に出演
- ・メディア出演、演技・演出指導
- ・お子さん、ご家族で楽しませます!



見て! 学んで! 体験して! 味わって!
得する出展ブースがいっぱい!!

30社以上の健康に携わる企業や団体が集結!!



健康づくり+お得が盛りだくさん!!

NPO日本健康文化協会ブース

- ◆協会ご案内コーナー 会員申込でプレゼント!!
- ◆体組成計による筋肉量、骨密度量の無料測定!!
- ◆スタンプラリーで無料プレゼント!!
- ◆受動喫煙対策防止説明 無料プレゼント!

見逃せない!! 熱いステージイベント

群馬を代表するパフォーマーが
勢揃い!!



LRB★Cheer
「チアリーディング」



神龍我峰八幡太鼓
「和太鼓」



高崎市民吹奏楽団
「吹奏楽」



襲雷舞踊団
「ダンス」



ハワイラブタウン
inぐんま
「フラダンス」



DANCE
STUDIO TRIGER
「ブレイクダンス」



Takasaki
Green Crest
「マーチング」

特別
参加

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課 様 より
群馬県公式アプリ「G-WALK+」について



NPO法人
日本健康文化協会
100歳まで健康で美しく。

主催:

TEL/FAX: 027-212-7311

特別協賛:

人も地球も健康に

Yakult

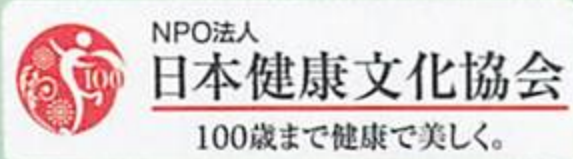
群馬ヤクルト
販売株式会社

後援: 群馬県、前橋市、高崎市、全国健康保険協会群馬支部、上毛新聞社、
群馬テレビ株式会社、株式会社エフエム群馬、株式会社ラジオ高崎

ブース出展一覧

- (株)楽歩堂
- (株)エレガンス
- ルアン(株)
- ココフリ群馬
- TEAM ROBO
- (株)グリーンライフ
- (生協)コープぐんま
- ウェルネスシェア(株)
- (生協)パルシステム群馬
- 茶房gleam/孫太郎(食パン)
- (株)ALLHAPPYNURSING
- (株)OSGコーポレーション
- ライフビューティ協同組合
- NPO法人日本健康文化協会(受付・スタンプラリー・体組成計測定・受動喫煙)
- アルフォンソ株式会社(カーブス)
- げんき堂整骨院ウニクス高崎店
- ビーズゴールドハニー/リゾネート
- メナード化粧品 シャルアドゥール高崎店
- NPO法人いのちのミュージアム
- 命と安全を守る歩者分離信号普及全国連絡会

まだまだ出展ブース多数準備中! ブース出展者募集してます!! (詳しくは協会HPへ)



NPO法人日本健康文化協会

事業案内



- ★健康を日本の文化へ
- ★県民の健康寿命日本一
- ★100歳まで健康で美しく
- ★美しい足腰Get100
- ★産官学民連携

健康に関する
セミナー・フォーラム、
フェスティバルの開催



健康予防商品の
販売と紹介
運動・栄養・美容



Get100応援パスポート
事業
(会員特典)



健康文化ゴールド
貢献者表彰
100歳現役ランナー



トレッキング、観音山・井野川
ウォーキング等の企画開催
・他 団体との共催



会報誌「けんぶん」
MyGet100手帳



～全ての人に健康と福祉を～

NPO法人日本健康文化協会では、
SDGsの取組として
このような事柄を実施しています。

- 観音山ファミリーパーク、井野川にて
Get100 ウォーキング実施中
- 各会場にて健康フォーラムを実施
- 各会場にて健康セミナーを実施
- 体組成計測定
- G-WALK+推進協力

ぐんま健康寿命 日本一 プロジェクト

参加団体・企業募集中

プロジェクトメンバー(発振側)に
参加しませんか?
(参加費無料)

お申込み・お問合せは
NPO法人日本健康文化協会まで
TEL/FAX
027-212-7311
メールアドレス
kenbun@jhca100.net

ACCESS アクセス

Gメッセ群馬2階 メインホール
高崎市岩押町12-24



- 🚗 お車でお越しの方
駐車料金: 1時間100円、1日上限500円
- 🚆 電車でお越しの方
高崎駅から徒歩15分

人も地球も健康に
Yakult

らくほどう
楽歩堂 靴店

GATEAU FESTA HARADA
PATISSERIE CREATIONS
GATEAU FESTA HARADA

Rotary
高崎ロータリークラブ

**ELEGANCE
GROUP**

健康産業の発展で日本を笑顔と健康に!
グリーンライフ

**ALL HAPPY
NURSING**

日本健康文化協会協会
ホームページはこちら!



<https://jhca100.net>

日本健康文化協会 検索

はんぽの会

たより

⑨

【井野さんぽ】

はんぽの会の活動の一つとして「井野さんぽ」という活動をしています。

日時：毎週**水**曜日午前 **6 時 30 分**～（10月からは、8時30分を予定しています。）

集合場所：**井野神社**駐車場

内容：軽く体操した後、**井野川沿い**を散歩します

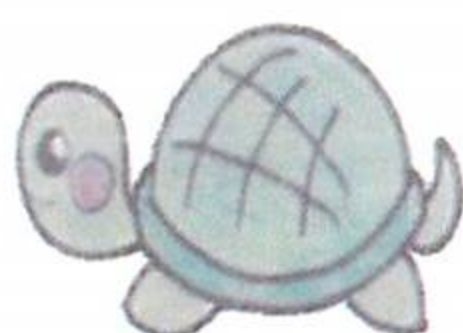
○誰でも気軽に参加できる ○自分の好きなタイミングで帰宅できる

【はんぽの会とは】

住民が中心となって住んでいる地域が「こうなったらいいよね（支え合い・助け合いの実現）」を話し合い、みんなで考える場。

みんなで楽しく散歩をしています。

誰でも気軽に一緒に散歩をできるのがこの活動の良いところです。

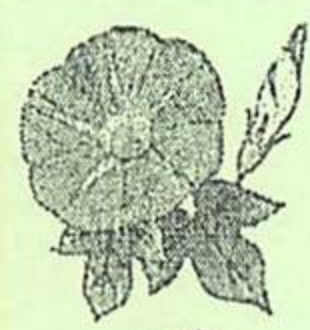


問い合わせ先

高崎市長寿社会課 321-1319
高崎市社会福祉協議会 370-8855
高齢者あんしんセンター希望館

322-2034

井野さんぽについては、
あんしんセンターまで



なかがわ 長寿センターだより

発行：高崎市中川長寿センター
高崎市井野町1061-1
電話：027-363-6933
開館時間：午前9時30分～午後4時
入浴時間：午前10時～午後3時

【7月の予定】

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	健康増進指導教室（柔整師）④
7	金	元気づくりステーション⑥
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	
19	水	
20	木	お灸・ツボ押し教室受付
21	金	元気づくりステーション⑦
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	刃物とぎ
28	金	刃物とぎ
29	土	
30	日	
31	月	



健康増進指導教室 受講者募集！！

知っトク！納得！ツボのあれこれ お灸・ツボ押し教室

【日 程】全6回

- ① 8月 4日（金）お灸とは何か？種類、お灸のやり方
ツボとは何か？ツボの探し方、ツボの押し方
- ② 8月18日（金） 冷え、首・肩の悩み、指圧の種類
- ③ 8月25日（金） 冷え、首・肩の悩み
- ④ 9月 1日（金） 腰・膝の悩み
- ⑤ 9月 8日（金） 腰・膝の悩み
- ⑥ 9月15日（金） 全身を整える

【時 間】午後1時30分～2時30分

【会 場】中川長寿センター運動支援室

【内 容】鍼灸師による症状別のツボ押しの話と実技

【対象者】高崎市民 【費 用】無料

【定 員】20人（原則として全日程参加できる方）

定員になり次第終了させていただきます。

【持ち物】等身大のバスタオル、体を締め付けない服装

【申込み】7月20日（木）午後2時よりセンター玄関ロビーで
受け付けます。電話による申込みができます。

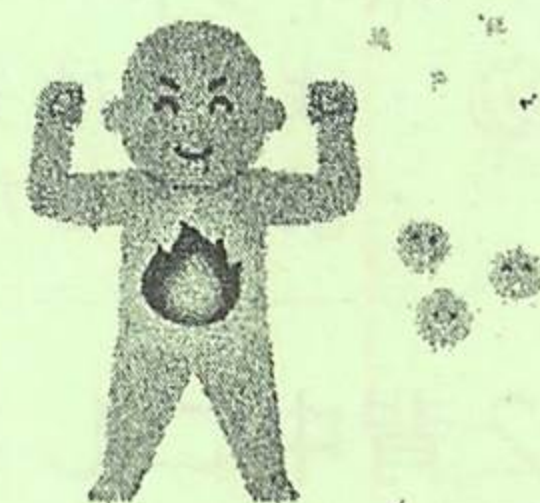
（中川長寿センター電話027-363-6933）

※申込み時には高崎市民である事を確認出来る物（長寿センター
利用証明書、保険証、免許証等）を持参してください。

※開催当日の飛び入り参加等はできません。

【問い合わせ先】

高崎市保健所健康課 電話027-381-6114



*** 俳句愛好会 会員募集***

花、自然、こころをうたって“俳句”を楽しみませんか！

俳句会開催日：毎月第3月曜日 13時～15時30分

会 費：月500円 会 場：中川長寿センター学習室

俳句会は、会員どうしで教えあいながら進めています。

句会の様子を見学していただき、それから入会を考えても
らうこともできます。初めての方も大歓迎です。

俳句は、五・七・五の十七音からなる短い詩を作ること
です。日頃、気の付いたことを文字にして、俳句を楽し
みましょう。気軽にご参加ください。



『たかさき 知っ得！ 介護予防！！』

高崎ひらめきタオル体操

1 背筋伸ばし（タオルストレッチ）

効果

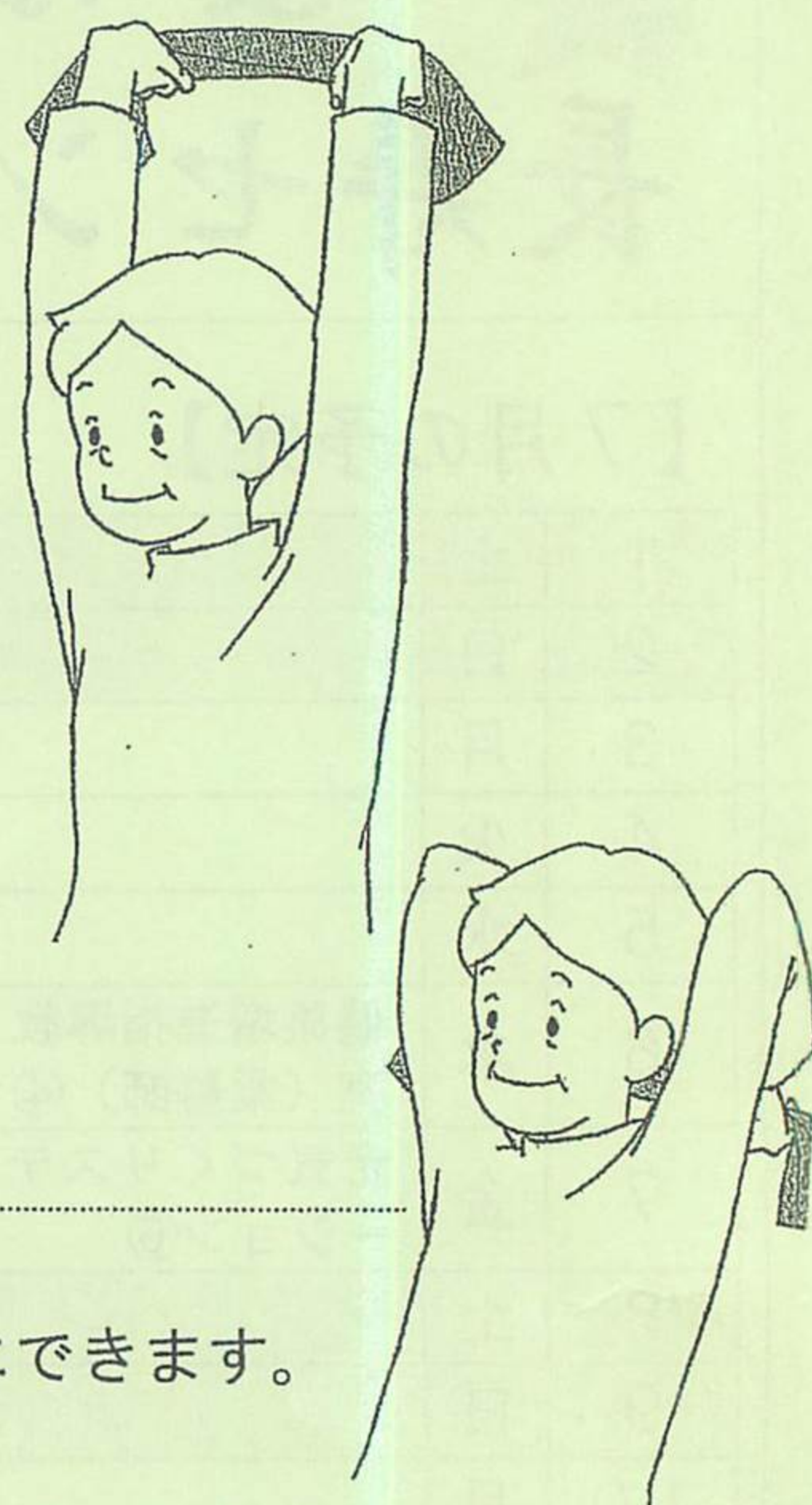
「髪を結う」、「棚の上のものを取る」、「洗濯物を干す」などの動作に必要な関節の動きが保たれ、**姿勢も良くなります。**

方法

- ① 胸をしっかりと張り、背筋を伸ばします。
- ② タオルを棒のように長くして、胸の前でひじを伸ばし、両手で水平になるように持ちます。
- ③ 両手をそのまま頭の上に持ち上げます。
- ④ 両手を持ち上げたまま肘を曲げ、タオルが頭につかないように頭の後ろへ下ろします。
- ⑤ ③～④をゆっくり5回繰り返します。

ポイント

- ・はじめはタオルの幅を広く持つ（端に近いほうを持つ）と楽にできます。
- ・慣れてきたら、少しずつ幅を狭くしていきましょう。



2 背中ごしごし（タオルストレッチ）

効果

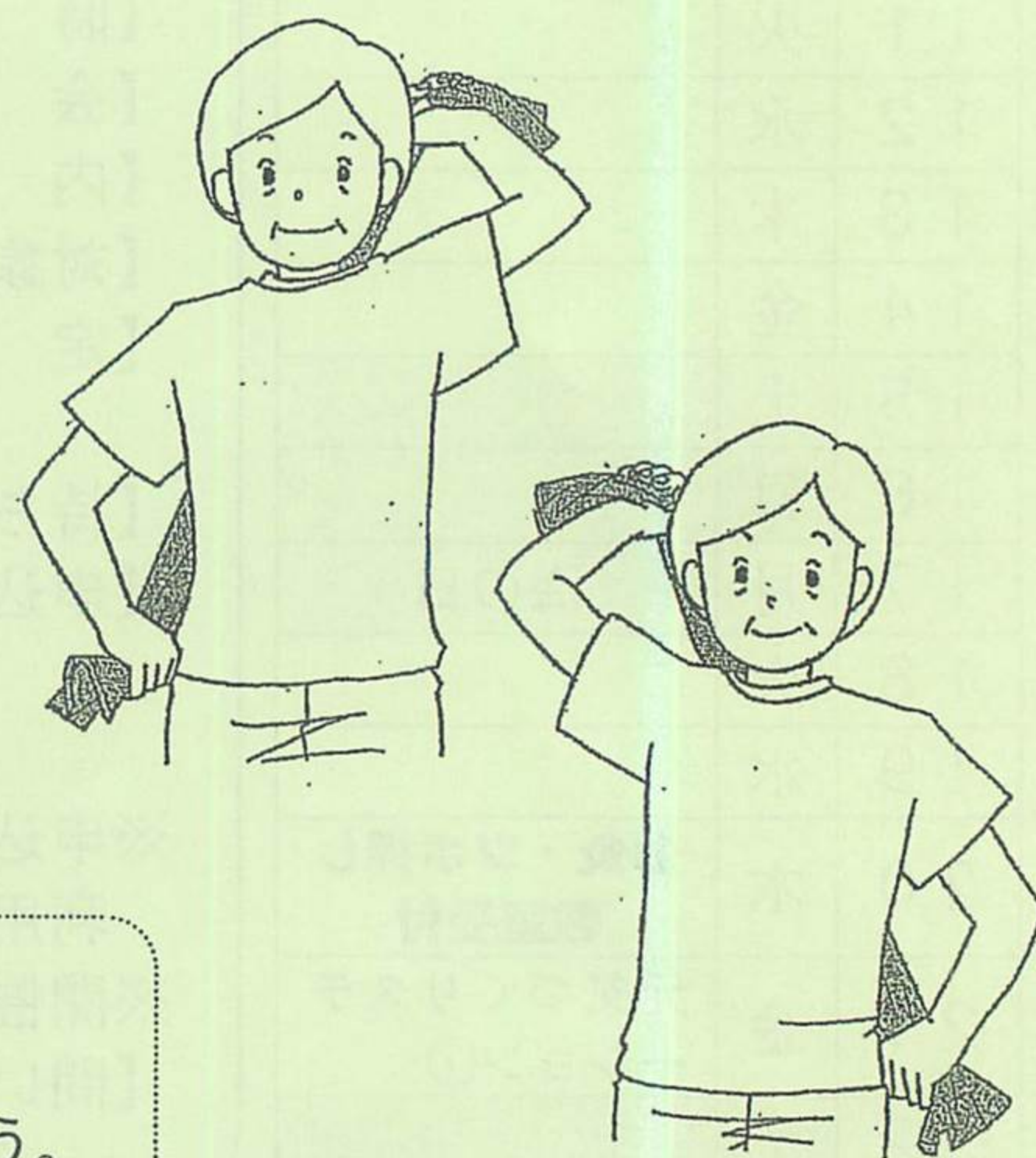
「背中を洗う」、「上着の後ろをズボンやスカートの中にしまう」、「お尻を拭く」などの動作に必要な**関節の動きが保たれます。**

方法

- ① 胸をしっかりと張り、背筋を伸ばします。
- ② お風呂で背中を洗うように、タオルで背中をゴシゴシとこすります。
- ③ 上下の手を左右入れ替えて各10回ずつ行います。

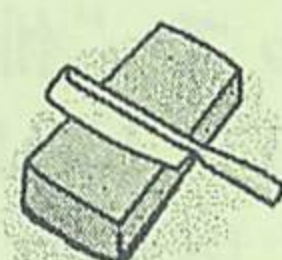
ポイント

- ・背中をまんべんなくこすりましょう。
- ・慣れてきたらタオルを短く持ってやってみましょう。



【高崎市福祉部長寿社会課】

刃物とぎ
シルバー人材
センター



【日時】7月27日（木）28日（金）

午前10時～午後3時

【場所】中川長寿センター玄関前

※雨天の場合は、中止になる場合がありますのでご了承ください。

七夕飾り

長寿センターロビーにおいて七夕の飾り付けを行っています。（7月7日まで）

短冊に願い事を書いて、飾りましょう！ 短冊は、センターで用意してあります。楽しくご参加ください。

