



図書館ホームページ

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

場所 おはなしのへや(申込不要)

日時	対象
11月5日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
11月12日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
11月19日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上(1人で聞ける人)
12月3日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上



11月 ○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間 午前9時30分～午後5時(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～午後5時

問い合わせ ☎ 32-0262

図書館講座「老後の金のおはなし」第2回

私の終活、何から始める？住んでいる家や生活費が心配。投資に興味があるけどトラブルはイヤ。第一、私にもしものときはどうなるの？誰でも迷う終活のあれこれ。今のうちにすっきり整理して安心しましょう。

●エンディングノートから始める人生総決算

日時 11月27日(日)午前10時～11時30分

講師 野村修由さん

(CFP®認定者/ファイナンシャル・プランナー)

共催 日本FP協会奈良支部

場所 田原本青垣生涯学習センター1階 視聴覚室

定員 30人(申込順)

申込受付 11月9日(水)午前9時30分～ 図書館へ



長期休館とホームページ停止のお知らせ

図書館システムの変更のため、図書館を臨時休館いたします。休館中は、図書館のホームページもご利用いただけません。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

休館期間 令和4年12月12日(月)～令和5年1月4日(水)

休館前に長期貸出を行います

実施期間 11月29日(火)～12月11日(日)

貸出冊数 1人20冊以内(視聴覚資料は2点のまま)

返却期限 貸出日から約4週間

このコーナーでは、町内で元気に活躍されるご長寿の人たちを紹介します。(不定期掲載)

健康長寿会

平成30年10月17日に活動がスタートし、様々な地域からたくさんの人が参加しています。そして参加した人が新たに各地域でいきいき百歳体操の団体を立ち上げるなど活動の輪を広げています。

活動について

実施日 毎週火曜日 開始時間 午前9時30分から

場所 スギ薬局駐車場 参加条件 どなたでも

登録人数 26人(令和4年10月5日時点)

いきいき百歳体操・出張出前講座が行われました！

町では、いきいき百歳体操を行っている団体に対し、1年に1回出張出前講座を行っています。この日は、理学療法士によるフレイル予防の講座と体操の指導があり、参加された人はより一層健康長寿に向けて意識を高めておられました。



1,2 フレイル予防のために意識すべきことや活動について知識を深めました 3,4 理学療法士にアドバイスをもらいながらいきいき百歳体操 5,6,7 「意識を変えるだけでいつもより少しく感じる」と効果を実感されていました

いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
- 体操する団体を立ち上げたい人
- 体操場所を提供できる人

ぜひ下記の連絡先へご相談ください

☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています

たわらもとで見つけた！
いきいきご長寿
数珠つなぎ

第10回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。

足腰が強くなり、仲間も増える
と好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

いきいき百歳体操、続けてます！

今も、そしてこれからも…元気いっぱいの世話役さんからひとこと

～健康長寿会 編～

私は2年前に圧迫骨折をしてしまい、自分の健康について心配になり今まで以上に体操とウォーキングを続けていこうという熱い気持ちが湧き上がりました。参加者さんの笑顔のおかげで元気をもらっています。続ける中で、医師からも骨密度があがっていると言われて嬉しかったです。この会は様々な地域の人に参加しておられ、町全体で活動が盛り上がりつつあるのを感じます。住民の皆で一つの輪になってこれからも長く活動していきたいです。



東口芳子さん