



今年も残すところわずかとなりましたが、益々寒くなりますので体調管理を万全に！！

### 公民館活動

**< 体力測定会 > = 11 月 17 日 (金) 19:00~20:45 = (佐田公民館多目的ホール)**

・講 師 = フィットネスパレア若狭  
水江真也氏

・内 容 = **自身の体力年齢を測定**  
①「握力」②「長座位体前屈」  
③「全身反応」④「閉眼片足立」  
の 4 種目で測定

・参加者 = 13 名 (40~80 代の男女)  
楽しく頑張っていました！！  
皆さん、若かったで〜す！！



準備運動



やり方を学ぶ



さあ、いくぞ！



もう少しー！



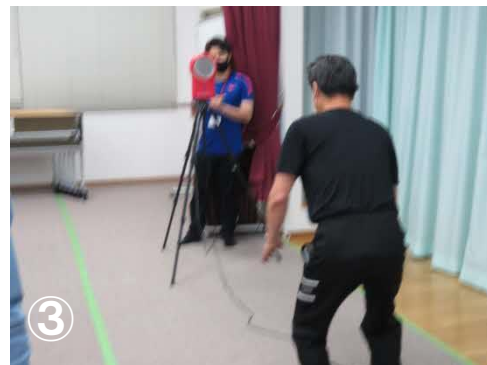
よいっしょ！



おっ、とっとー！



ぶれることなく  
1 分以上！



即、反応！ 🍷

## <山東公民館ゲートボール大会> = 12月3日(日) = (西郷健康ひろば)

～ 熱き戦い!! ～

\*8チームが参加

・90代の方も頑張っていました。

・例年のごとく大声が飛び交っていましたよ。(笑)

・お互いの親交をも更に深めていました。

<結果>

優勝 = 佐田

準優勝 = 山上B

第三位 = 太田



皆さんお疲れ様でした!!

## <健康教室> = 12月5日(火) = (佐田公民館多目的ホール)

- ・講師 = 管理栄養士(美浜町役場)
- ・内容 = フレイル予防の食事について
- ・参加者 = 17名

講師の話を皆さん熱心に聞いて  
いろんな質問も沢山していました。

又、「唾液」についての話もあり  
唾液の働きは大変重要で  
そのため分泌をよくする  
「唾液腺マッサージ」のやり方を  
学びました。



皆様!! 一年間ありがとうございました。

良い年をお迎えください!!



山東公民館

美浜町山上 1-11-1

(佐田出張所内・TEL・38-1001)

(館長) 上田 秀夫 ・ (主事) 西下 恵子