

令和7年11月吉日

## 五井西通いの場参加のお誘いとご案内

令和7年12月度

通いの場とは、高齢者の方が日常的に地域の方々と触れ合うことができる場のことです。当会は市原いいあんばい体操・卓球等を実施し「介護予防・健康寿命」を伸ばすことを目的として活動を続けております。寒い冬を乗り切るために少しでも足腰・脳みそ・お腹の筋肉を鍛えましょう。当会の参加者の最高年齢は男性が92歳・女性が86歳であり、皆さん生きるために必死に頑張っております。我国の平均寿命は統計によると男性が81.09歳、女性が87.03歳とのことでした。

せめて平均寿命を突破するまでは長生きしたいものです。皆さん遊びに来て下さい。

唄って 踊って 笑って

玉前から愛をこめて

### 今日が人生



- 1 実施内容 (いちはらいいあんばい体操) 卓球
- 2 活動実施予定日 お爺さん・お婆さん元気出して  
12月2日<9日<16日<23日(火)12時~体操・卓球  
12月3日<10日<17日<24日(水)13時~卓球  
12月5日<12日<19日<26日(金)9時~卓球
- 3 実施場所 五井西コミュニティセンター1階・2階
- 4 服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・タオル  
水筒持参のこと。参加費用1回 100円
- 5 実施責任者 佐々木重雄  
連絡先 0436-24-3256

編集者 楠元

「資料図記」旅立ちの地 上総の国いちはら