

## スポンジボールテニス 参加者募集

シニアから高齢者のみなさんに最適なスポーツです。初心者の方も大歓迎！！  
興味のある方は玖珠自治会館までお電話を！

☎ 72-1511

笑顔の町の  
ここにこプロジェクト

## 10分ランチフィットネス

音楽に合わせて、からだを動かす10分ランチフィットネス。

誰もが気軽に参加することができる、楽しい健康づくりの体操です。

さあ！みなさんと一緒にまずはやってみましょう。  
(参加費無料、どこの地区でも参加されてOKです)

5月23日(木)

午後19:00～19:30まで(座位・立位)

※参加費無料

※シューズ持参

10分ランチフィットネス  
アドヴァンスインストラクター  
生田 のり子



## オレンジカフェくす 開催のお知らせ！



オレンジカフェとは…

認知症の方とその家族、地域の方など誰でも気軽に立ち寄り、参加ができ、交流できる場です。参加された皆さんと温かいお茶を飲みながら、団らん・相談や情報交換等ができる・・・そんなところです！

場 所：玖珠自治会館(集会室)

日 時：5月21日(火) 14時～16時  
(時間内は出入り自由です！)

参加費：1人100円(お菓子代)

《お問い合わせ先》

玖珠町役場福祉保健課高齢者支援班 ☎72-1115

玖珠町地域包括支援センター ☎72-7154

## くすふれあいホール図書館 ～今月の新刊紹介～



図書の出しを希望の方は事務室に声をかけて下さい。

※夜間・土・日・祝日の貸出しは出来ません。

## グランドゴルフ会員募集

現在会員は60代から90代まで22名で楽しくプレーをしています。

健康維持に、又みんなで楽しくおしゃべりしたり笑ったりと生き生きと過ごしています。

興味のある方はぜひやってみませんか？

お待ちしております。

- 練習日：毎週月曜日～土曜日まで練習いたしますので自分の都合の良い日に練習に参加出来ます
- 時間：午前9時30分より練習開始
- 場所：旧玖珠中グラウンド又は河川敷
- 練習用具：最初は貸用があります
- 会費：年間2,000円  
大分県登録500円

連絡先：玖珠自治会館 ☎72-1511



ぜひお越しください。心よりお待ちしております。