

# 長崎鼻灯台を一般公開

城川内地区にある長崎鼻灯台を次のとおり一般公開します。

〇日時

10月29日(日)  
午前11時～午後3時

全国の灯台写真パネルの展示やカプセル自動販売機の企画などを予定していますので、ぜひ来場ください。

問い合わせ先

串木野海上保安部交通課  
☎0996(32)2362



- ・全国の灯台写真パネルを展示しています。
- ・うみまるも待っています!!

# 生活の質向上トレーニング ～地域包括支援センターだより～

役場介護環境課地域包括支援センターでは、『GO!トレ9 DVD』を製作しました。

GO!トレ9とは上半身と下半身を鍛え、転倒予防や生活の質(QOL)を維持、向上するための9種類の筋力トレーニングです。

このDVDは、高齢者学級やサロンなど、希望する団体へ無料で配布します。希望のかたは、問い合わせください。 ※数に限りがあります。お早めに申し込みください。



問い合わせ先

役場介護環境課  
地域包括支援センター

☎(86)1153「直通」

【GO!トレ9の内容】  
【上半身の運動3種目】  
①肩周りの筋肉を鍛える運動  
②腕と胸の筋肉を鍛える運動  
③背中筋を鍛える運動

【下半身の運動6種目】  
①膝周りの筋肉を鍛える運動  
②太ももの内側の筋力を鍛える運動

③足の付け根の筋力を鍛える運動  
④太ももとお尻の筋力を鍛える運動

⑤ふくらはぎの筋力を鍛える運動  
⑥お尻の横の筋力を鍛える運動



## 脳トレコーナー

枠内のひらがなの中から言葉を探しましょう。テーマは「動物」です。一度使った文字は使えません。全ての文字を使います。

ま	き	う	ん
い	さ	ぎ	ら
ん	し	さ	り
る	お	ま	う

## \* 次回の「ろばカフェ」 \*

〇日時  
11月10日(金)  
午後1時30分～3時  
〇場所  
町B&G海洋センター内ミーティングルーム(町文化ホール横)  
※変更になる場合があります。  
〇費用  
飲み物代 1人1000円  
ろばカフェでホットと息づもの忘れが気になるかたや介護の悩みなど、老若男女どなたでも相談できるカフェです。

