

# むすびの里だより

回覧

5月

～第90号～

令和8年5月号  
発行：徳地地域交流センター  
八坂分館  
TEL:0835-56-0301  
FAX:0835-56-1463

## ……八坂分館からのお知らせ……

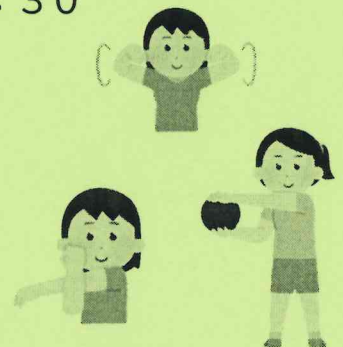
- ★ 今年度も変わらず、徳光分館長・藤本・河村の3人で八坂分館で皆様のお手伝いをさせていただきますので、今後ともよろしくお願い致します。  
八坂地域づくり協議会には心強い味方の村田さんもいます。

### 八坂分館教室＜ケアビクス体操＞のご案内 (つまずき・転倒予防体操)

ケアビクスとは

- ・元気な高齢者も要介護の方々もできる健康体操です。
- ・椅子に座って行います。
- ・「こころ」と「からだ」をクリアする有酸素運動です。
- ・元気で健康な方もリフレッシュできます。

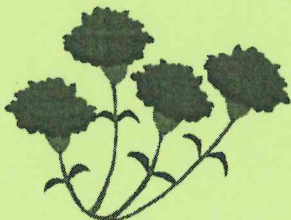
- 日時 5月 26日 (火) 10:00～11:30
- 講師 平野 さとみ 先生
- 持参物 汗拭きタオル・飲み物(水分補給)  
運動のできる服装・上履き
- 定員 15名程度



○分館教室の様子を写真で撮らせていただきます。撮影NGの方は担当へお知らせください。

お申込み 5月20日 (水) まで

### ひとり事コーナー



今年も長いゴールデンウィークですね。  
動けば人盛りと浪費。嬉しいような複雑な心境ですね。  
高速も割引無でガソリンも高騰してます。  
県内で良い場所を探すのも良いかも～

【お問合せ・お申込み】 八坂分館 56-0301