



ゆうゆう通信

30号

令和7年6月発行

八街市老人福祉センター ゆうゆう

〒289-1115 八街市八街ほ157

電話 043-443-5211

FAX 043-440-7371

ホームページアドレス

<https://www.yachimata-yuyu.jp/>



◎ 利用時間：午前9時～午後5時

◎ 入浴時間：午前10時～午後2時

◎ 休日：毎週月曜日と12月28日～1月4日

サークル紹介

ヤングマン (健康体操)



2023年6月「すこやか運動教室」を母体に発足し、介護予防リーダーのもと5月2日に45回目を開催。仲良く、和気あいあい、そしてただただ元気に、9人のメンバーで健康体操、脳トレ、リズム体操などを楽しんでいます。

イベントのお知らせ

体力測定会

日時：6月22日(日) ① 9時～10時20分
② 10時30分～11時50分

対象者：市内在住60歳以上の方

持ち物：上靴、飲み物、汗拭き用タオル

費用：無料 各回先着10名

申し込み：6月4日(水)9時より電話または来所

【測定項目】

① 握力 ② 上体起こし ③ 長座体前屈

④ 開眼片足立ち ⑤ 10m 障害物歩行

*筋力の講話と個別指導があります

八街の歴史を学ぶ

日時：7月29日(火)10時～正午 『前編』
7月30日(水) // 『後編』

対象者：市内在住60歳以上の方

持ち物：上靴、飲み物、筆記用具

費用：無料 先着各回10名 2日間の講座です

申し込み：6月19日(木)9時より電話または来所

講師：八街市郷土資料館学芸員

【内容】

『前編』：太古～戦国時代

『後編』：近世～近代

