

よいち・地域まるごと元気アッププログラム

～いつまでも元気で健やかに暮らすために～ 「いきいき体力測定会」にご参加ください！

あなたの体力は どのくらい？

～自分自身の体力を知り、自分に合った運動を見つけましょう～

●参加された方には、北翔大学生涯スポーツ学部が測定結果に基づいた体力傾向を分析し、一人ひとりに合った安全で最適な運動プログラムを紹介します。

1. 対象者 概ね60歳以上の町民の方（ご近所お誘い合わせのうえご参加ください）
2. 開催日時及び会場

実施日	実施時間	会場
8月17日（水）	10：00～12：00	中央公民館・福祉センター
	13：00～16：00	中央公民館
8月29日（月）	10：00～12：00	中央公民館・総合体育館
	13：00～16：00	中央公民館



※都合に合わせて直接会場にお越しください。

※なお、受付は、それぞれの実施時間の終了30分前までにお済ませください。

3. 測定内容 身体測定・血圧測定・体力測定（握力、柔軟性、歩く速さ、体のバランスなど7項目程度）
■スタッフ：北翔大学生涯スポーツ学部の先生・学生
■昨年度測定された方は、測定結果の比較ができます。
4. その他 会場へは、動きやすい服装・上靴持参でお越しください。
測定結果はアドバイスを添えて、郵送等でお渡しします。
5. 問合せ 高齢者福祉課 高齢者福祉グループ（☎21-2119）
6. 実施主体 余市町
7. 実施事業者 特定非営利活動法人 ソーシャルビジネス推進センター、北翔大学

「よいち・地域まるごと元気アッププログラム」は、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター・北翔大学・コープさっぽろと余市町が協働して「産学官連携事業」として実施する介護予防事業であり、高齢者の方を対象に「体力別の運動教室」・「定期的な体力測定会」を開催いたしております。

いつまでも元気で活力のあるまちであり続けるために、この事業を通じて高齢者の方の健康づくりと介護予防の促進を図ってまいります。



マッサン通信

「竹鶴とリタの夢 余市とニッカウヰスキー創業物語」 の著者千石涼太郎さんの講演会が開催されました

去る6月26日、余市町図書館の開館25周年記念講演会として、竹鶴政孝・リタ夫妻の生涯やウヰスキー造りへの情熱と苦難、希望を描いた「竹鶴とリタの夢 余市とニッカウヰスキー創業物語」の著者である札幌



市在住の作家千石涼太郎さんによる講演会が開催されました。（主催：余市町図書館友の会、余市町教育委員会 後援：連続テレビ小説「マッサン」応援推進協議会）

講演会では、出版にまつわるお話のほか、作家としてのこれまでの歩みや北海道への思いなどが語られ、大変貴重なお話を伺う機会となりました。また、開会前には竹鶴夫妻のエピソードを描いた「マッサン紀行」（NHK 札幌放送局制作）が会場内で放映され、参加された多くの皆さんが熱心に視聴されていました。

◇◇◇観光振興と地域活性化の推進に向けて◇◇◇

◆問合せ 「マッサン」応援推進協議会 事務局（商工観光課） ☎21-2125
協議会ホームページ <http://massanyoichi.com>