



## 庄内弁トーク&マジックショー 日々の笑いも健康のコツ

涙が出るほど楽しく、会場は笑いの渦に。10月21日(木)に17名が参加して「マジックショー」が行われました。マジシャンは鶴岡市在住のマギー順司さんで、趣味で始めて芸歴は24年。タネや仕掛けが、分かるようで分からない絶妙な手品を披露しました。インチキマジックや軽快な庄内弁トークも楽しく、あっという間の講座となり家庭でも練習すれば使える手品も教えてくれました。健康には、読む、書く、笑う、深呼吸、歩くことが大切と本に書いてあった(笑)と紹介し、事業の趣旨に気を遣う場面も。レパトリーは100を超えるということで「再びお会いしましょう」と講座を締めくくりました。



## 秋の健康教室が次々開講

左から温泉ヨガ、ポッチャ、温泉ストレッチ。5月から様々なフレイル予防事業を行ってきましたが、この3つは秋の講座として開講しています。ヨガとストレッチは冬季も予定しており、12月にはゆ〜Townが30周年を迎えることから記念事業も計画しています。ぜひ、参加とご利用をお願いします。



## つながる・魅力の観光施設等紹介

### 七ツ滝

まもなく里山が赤や黄色に染まる季節。今回は朝日地域の七ツ滝に行ってきました。多層民家で有名な田麦俣集落のはずれにあり、車で目の前まで行けます。片道20キロ、所要時間25分。流れの速さと急激に落ち込む壁で白い糸束が何本かに分かれ、再び結束される様に見えます。日本の滝100選の一つ。青空が広がる日にダム湖や月山道の紅葉と一緒にいかがでしょうか。



### 宝谷そば、新そばをどうぞ!

10月31日(日)のふるさとむら宝谷新そば祭り以降、宝谷そば屋では新そばを提供。12月から冬季休業に入るなのでその前に「でわ宝」新そばをお楽しみ下さい。(土・日・祝の昼営業です)



## 11月のフレイル予防事業

### ◆健康教室 温泉ヨガ

- ・日時 11/4・18(木) 18:30~19:30 多目的ホール
- ・講師 前田 恵さん(ヨガインストラクター)

### ◆健康教室 温泉ストレッチ

- ・日時 11/12(金) 14:30~15:30 多目的ホール
- ・講師 澤田美佳さん(健康運動指導士)
- ・その他 全3回の最終日程ですが追加申込可

### ◆健康教室 リズム体操

- ・日時 11月4・11・18・25日(木) 10:00~11:00 多目的ホール
- ・主管 くしびきスポーツクラブ
- ・その他 通年開催、参加費100円、追加申込可

### ◆健康教室 みんなでポッチャ

- ・日時 11/1・8・15・22・29・12/6・12/13・20(月) 10:00~11:30 大広間
- ・主管 くしびきスポーツクラブ
- ・その他 参加費100円、随時申込可

## 参加者募集!

### 健康講座 筆文字講座

- ・日時 11月7日・14日・21日(日) 10:00~11:00 多目的ホール
- ・講師 博光書道会講師
- ・内容 のし紙やのし袋を筆文字で書こう
- ・持ち物 お持ちの方は書道道具(小筆)または筆ペン
- ・参加費 一回500円(入浴券付き)
- ・申込み 11/5(金)まで。先着15名

### 健康講座 門松づくりを学ぼう

- ・日時 12月12日(日) 14:00~15:30 多目的ホール
- ・講師 遠藤 勉さん
- ・内容 門松の作り方を学びます。写真やメモを取って、手作りの門松にチャレンジしてみませんか。見て学ぶ講座です。
- ・参加費 500円(入浴券付き)
- ・申込み 11/30(火)まで。先着15名

## 12月からポイント特典が変わります

30ポイントで無料入浴券1枚と交換  
(1ポイントあたり15円)

↓変更後

15ポイントで100円入浴券1枚と交換  
(1ポイントあたり23円)

申込み・問合せ ゆ〜Town ☎57-4313