

元気でいるためのコツ!

人生
100年
時代

介護長寿課
33174
840-8114

「糸満市民の歌リズム体操」の反響もあり、楽しいだけでなく、しっかり効果のある体操のメニューを糸満市版として作成しました

新しい体操に チャレンジしてみない?



おもりで
効果UP!

高知県高知市で作られた介護予防体操で、全国各地で普及して行われている体操です。



糸満市版 いきいき100歳体操



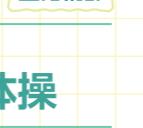
no.1



元気でまっせ体操
(座位体操)



糸満市版 元気でまっせ体操



座ったまま
元気チャージ

大阪府大東市で作られた介護予防体操のうち、椅子に座つてできる体操を選びました。

アンケートに答えて特産品をゲット!

「広報いとまん」市民アンケート!!

市民アンケートに答えていただいた人の中から、抽選で2人に特産品などをプレゼントします。

応募対象 糸満市民

応募期限 2月20日(金)

注意事項 プレゼントは、

市役所で受け取りとなります。どちらか選ぶことはできません。



今回のプレゼントは…

FC東京から 直筆サイン入りユニフォームとボール



サッカーファン必見!
FC東京選手の直筆サインが入ったユニフォームと糸満キャンプで使用したサッカーボールをプレゼント!

<提供>FC東京

秘書防災課 840-8118

子育て

妊娠・出産・子育てに役立つ情報をまとめました。子育て世代を応援する情報が満載です。



公式LINEが 便利になりました!

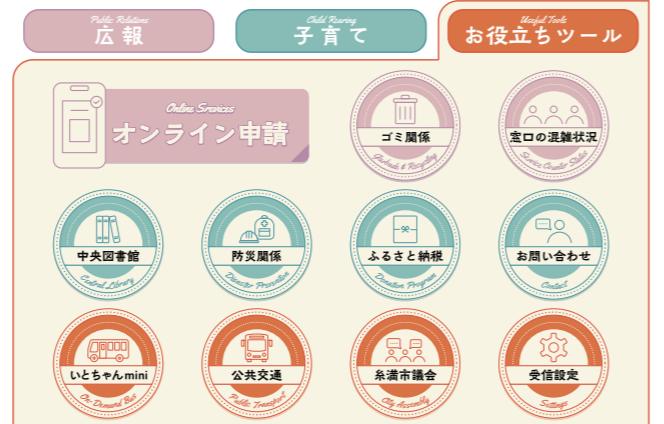
広報

広報いとまんや市の公式情報をまとめてチェック! 糸満市の“いま”をお届けします。



お役立ちツール

オンライン申請やごみ情報、防災関係など、暮らしに役立つサービスをまとめました。



糸満市公式LINE

LINE クーポン

配信中!



糸満市公式LINEのお友だち登録者へ市内のお店で利用できるクーポンを配信中です。毎月いろいろなお店のお得なクーポンが、あなたのスマホに届きます。お友だち登録が済んでいない人は、この機会にぜひお友だちになりましょう!

お友だち登録



LINE クーポンの
提供事業者を募集中!



今月の表紙

今月の表紙は、二十歳を祝う式典終了後のワンシーンです。式典終了後に新二十歳が旧友と晴れ着で記念撮影。すてきな笑顔ときれいな振り袖が印象的でした。新二十歳の皆さん、そしてご家族の方、おめでとうございます!



今月の題字
書きました!



みやぎ 宮城 結楽さん

今月の題字は、宮城結楽さんです。結楽さんは「題字は、きれいに書くことに気をつけました。書道では、JAの書道コンクールで金賞を目指しています。陸上も頑張っていて長距離が得意です。平和マラソンも出場します。」と笑顔で話しました。