

さけかす さんぽ

～冬は高森でさけかす巡り～

阿蘇・高森町の地酒「れいざん」のしぼりたての酒粕をつかって、高森町の13の店舗がイベントのためにオリジナル酒粕商品を開発し、販売しています。

マップを見ながら、ヘルシーな酒粕のあらたな魅力に出会いましょう！

【期間】～2021年3月31日(水)まで

2つの特典は
早い者勝ち!

スタンプラリー特典

期間中は素敵なプレゼントが当たるスタンプラリーを開催しています。対象店舗で条件を満たしてスタンプをもらおう！

【選べる2つの特典】

- ①オリジナルお猪口
- ②オリジナル手ぬぐい

※特典は数に限りがあります。

※2つの特典が上限に達した場合は

ニャンロクゴ手形とステッカーを差し上げます。



酒粕（さけかす）とは？

日本酒を作る過程で出る、搾りかすのこと。採れたての酒粕には、酵母に含まれていた豊富な栄養分（タンパク質・食物繊維・ビタミンBなど）が多く残り、糖尿病や高血圧予防に効果があるとされています。また、スキンケアにも効果があり、美白作用や抗酸化作用があるとされています。

問 高森町観光協会 ☎0967-62-2233

第33回熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねんりんピック2021)参加者募集

熊本さわやか長寿財団では、高齢者の健康・生きがいづくりを目的に、第33回熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねんりんピック2021)を開催します。スポーツ愛好家の皆さま、奮ってご参加ください。

※令和3年秋に開催予定の第33回全国健康福祉祭さびふ大会(ねんりんピック岐阜2021)への派遣選手は、本大会の成績等も参考のうえ選考されます。

※新型コロナウイルス感染防止対策を講じ、本大会を開催いたします。



【競技種目】 17種目

ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、健康マラソン、弓道、剣道、グラウンドゴルフ、太極拳、ソフトバレーボール、サッカー、ダンススポーツ、バウンドテニス、スポーツウエルネス吹矢

【競技会場】 熊本県民総合運動公園ほか

【日 程】 5月7日～5月23日<予定>

※競技種目の詳しい日程は、パンフレットをご覧ください。パンフレットについては、住民福祉課に備え付けています。

【参加資格】 県内在住者で、令和4年4月1日時点で60歳以上の方(昭和37年4月1日以前に生まれた方)

※ただし、健康マラソン女子については、50歳代のオープン参加可。

【参加費】 個人競技は1人1,000円

団体競技は種目により金額が異なります。

【募集期間】 3月1日(月)～3月31日(水)

【申込方法】 パンフレット折込の参加申込書により、郵送またはFAXで熊本さわやか長寿財団へお申し込みください。

※ホームページからもお申し込みができます。

問 一般財団法人 熊本さわやか長寿財団 生きがい推進グループ
〒860-0842
熊本市中央区南千反畑町3-7(熊本県総合福祉センター3階)
☎096-354-3083 FAX096-354-3103

ソフトテニス教室

●活動紹介

小学生以上を対象としたソフトテニス教室では、ボールを打ち返すことなど基本的なことから始め、ゲームを楽しむことが出来るように活動しています。初心者の方も大歓迎です。

興味のある方は一緒にソフトテニスを楽しみませんか。

- ・活動日 毎週金曜日
- ・時 間
〈小学生〉18:30～20:00
〈中学生以上〉20:00～22:00
- ・場 所 高森町民体育館
- ・対象者 小学生以上



硬式テニス 初心者・ジュニアスクール

●活動紹介

硬式テニス初心者・ジュニアスクールでは、一般15名、ジュニア12名の会員が参加し、楽しく活動しています。専門のテニスコーチによるテニス塾も定期的で開催していますので参加してみませんか。

- ・活動日 毎週水曜日
- ・時 間
〈ジュニア〉18:00～19:30
〈大人〉19:30～21:30
- ・場 所 高森町民体育館
- ・対象者 小学3年生以上

