

健康のび体操教室

健康のび体操は「のびバンド」を使用した体操で、股関節や肩関節の柔軟性を高め、生体動作を改善することができる全身機能のトレーニングです。体験者からは、「歩幅が広くなり、早く歩けるようになった」「背筋が伸びるようになった」などの声が多く聞かれています。関心のある人は、ぜひ申し込みください。

	中洲会館	守山会館
1回目	8月16日(火)※	8月19日(金)※
2回目	8月23日(火)	8月26日(金)
3回目	8月30日(火)	9月 2日(金)
4回目	9月 6日(火)	9月 9日(金)
5回目	9月13日(火)	9月16日(金)

運・時 午後2時～3時。※のみ午後2時～4時

対・市内在住で65歳以上の人

- ・65歳未満で今後活動を主体的に運営する意思のある人
- ※医師から運動制限を受けておらず、原則全日程に参加できる人

定各10人 費用無料

持動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、マスク

申7月29日(金)までに電話または直接、下記へ申し込み。

他ヨガマット、のびバンドは貸し出します。

問地域包括支援センター ☎(581)0330 FAX(581)0203

地域包括支援センターからお知らせ キャラバン・メイト養成講座

認知症サポーター養成講座の講師役となる「キャラバン・メイト」を養成します。

受講要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

時8月10日(水)午前9時45分～午後4時35分

所レーク滋賀農業協同組合 栗東総合センター(旧 桃季館)第一多目的ホール(栗東市小野493-1)

内認知症を理解する講義やグループワーク

講宮川 正治さん(南草津けやきクリニック 院長)

定36人

申7月22日(金)までに電話またはファクスで下記へ申し込み。

他この講座は、湖南4市(守山・野洲・草津・栗東)の合同開催です。

問栗東市長寿福祉課

☎(551)0198 FAX(551)0548



ホームページ

危機管理課からお知らせ 洪水情報が緊急速報メールで配信されます

問国土交通省琵琶湖河川事務所 調査課 ☎(546)0867 FAX(546)6672

野洲川で川が氾濫する可能性が高まったとき、周辺にいる人に氾濫の危険を知らせる「防災気象情報」が緊急速報メール(エリアメール)で自動配信されます。緊急速報メール(エリアメール)が届いたら、市からの避難情報を確認するとともに、安全確保を図るなど、適切な防災行動をとってください。

※野洲川の浸水想定区域や各地域の避難所などは「守山市防災マップ」をご確認ください。



守山市防災マップ

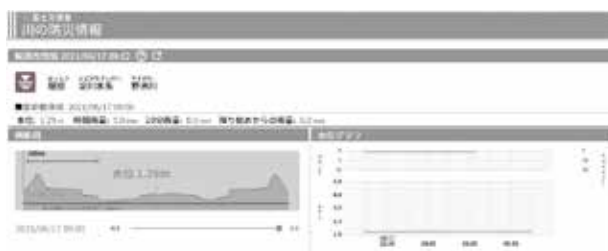
洪水情報の緊急速報メール(プッシュ型配信)のイメージ



国土交通省が水害・土砂災害情報統合ポータルサイトを設置

パソコンやスマートフォンから、防災気象情報や川の防災情報などを調べることができます。

大雨時や台風時など、風水害の有事の備えとして活用してください。



川の防災情報