

守山百歳体操・ 認知症予防教室 参加者(第3教室)募集

体と頭の体操をして、いつもまでもいきいきと生活しましょう。

時 10月1日～12月17日の毎週月曜日午後1時～2時(全12回)
※第2回は10月10日(水)に開催
所 あまが池プラザ

内 ・守山百歳体操(重りを手足に付けて行う筋力運動)
・しゃきしゃき体操(認知症予防のクイズを行いながら行う体操)

対 次のいずれかに該当する人
・介護保険の認定を受けていない、もしくは総合事業非該当の市内に住所を有する65歳以上の
・総合事業該当者、要支援1、2の認定を受けている市内に住所を有する65歳以上の(5人程度まで)

定 先着30人
申 9月3日(月)～20日(木)に電話、ファクスまたは直接左記へ申し込み。

問 地域包括支援センター
☎(5881)0330
☎(5881)0203



守山公民館講座 ストレッチヨガ講座

夏の疲れがたまつた体をストレッチヨガでリフレッシュしませんか。

時 9月26日(水)、10月24日(水)、11月28日(水)のいずれも午後1時30分～2時30分
講 中間京子さん

対 市内在住、在勤または在学の人
定 先着15人

持 飲み物、タオル、動きやすい服装

申 9月3日(月)～13日(木)に参加費を添えて左記へ申し込み。

問 守山公民館
☎(5833)5229
☎(5822)0495

文化・スポーツ課から お知らせ

ココロカラフェス ココロとカラダが 元気になるフェスタ

話題のエアロフラなどの親子エクササイズ体験や、滋賀県産の食材を使用した屋台など、家族で丸一日楽しめる、ココロとカラダが元気になるイベントです。

時 10月8日(月・祝)午前10時～午後4時
所 市民体育館

持 体育館シューズ
【大アリーナ】

・親子deエクササイズ
時 午前10時～午後0時40分

内 赤ちゃんから大人まで気軽に楽しめるエクササイズ

無 無料
エ エアロフラ体験

時 ①午後2時～②午後3時～(各回50分)

内 フラダンスの簡単なステップにエクササイズを組み合わせた優しい有酸素運動

講 aikasan(まハラカブア) **無** 無料

・健康体力チェックコーナー
内 血管年齢測定、自律神経測定など

無 無料(一部有料)

【多目的アリーナ】

・サッカーボールゲームに挑戦

時 午前10時～午後1時
講 レイシエンド滋賀FCの選手

無 無料
・組み立てて遊ぶ木のジヤングルジム

時 ①午前10時～正午
②午後1時～4時

対 2～6歳
無 1000円(保険代)

【野外エリア】

・ノルディックウォーキング
「姿勢と歩き方」無料講習会

時 午前10時30分～正午
講 大田千賀子さん(クラブサントクロース)

定 50人

持 ノルディックウォーキングのポール(30人までレンタルあり、レンタル料1000円)

申 10月4日(木)までにあまが池プラザへ申し込み。

・滋賀県赤十字血液センターによる献血

時 ①午前10時～正午
②午後1時～4時

・キッズ自転車体験コーナー
時 ①午前10時～正午
②午後1時～4時

無 無料

・近江おいしいもん屋台
時 午前10時30分～午後4時

主催 ココロカラフェス開催実行委員会
問 あまが池プラザ
☎(514)2505
☎(514)8325

初心者向けパソコン講習

コース
①ワード基礎

時 10月17日～11月21日の毎週水曜日
午後1時30分～3時(全6回)

所 エルセンター
②エクセル基礎

時 10月12日～11月16日の毎週金曜日
午前10時～11時30分(全6回)

所 北公民館

対 市内在住、在勤の18歳以上で、4回以上出席ができ、パソコンを持参できる人(ワード、エクセルともに2010以降)導入済みのもの)

定 ①20人②15人※応募多数の場合は抽選。結果は後日通知。

無 2,000円(6回分)

申 9月3日(月)～13日(木)に、電話か直接左記へ申し込み。(平日のみ)

問 社会教育課
☎(582)1142
☎(581)2733