

## スポーツ振興課からお知らせ フリーマーケット×ファミリーウォークラリー

文化体育振興事業団による人気イベントを開催します。ウォークラリーでは、各ポイントでのミッションをクリアし、すべてのスタンプを集めた人に景品をプレゼントします。チョークアート、シャボン玉などの体験コーナーや飲食ブースもあります。ぜひご来場ください。

**時**10月21日(土)午前9時30分～午後3時  
(ウォークラリー受付：午後2時30分まで)  
**所**市民運動公園、市民球場、市民体育館周辺



**問**市民体育館  
☎(583)5354    ☎(583)5853

## 第177回 守山市民歩こう会

のどかな里山の風景の中、歴史遺産にも恵まれた長岡京市でウォーキングを楽しみましょう。

**時**10月22日(日) ※雨天中止  
受付：午前8時20分～8時40分  
午後4時ごろJR守山駅到着予定

**集合場所** JR守山駅 西口 エスカレーター付近  
**内**京都府長岡京市内のウォーキング(約10km)  
※コースの簡易地図を市ホームページに掲載しています。

**定**80人  
**料**¥300円(当日徴収)。別途、交通費要  
**持**弁当、飲み物、雨具、レジャーシート、常備薬、健康保険証、会員証(お持ちの人のみ)

**申**10月2日(月)～6日(金)に参加希望者全員の住所、氏名、生年月日、電話番号を電話で下記へ申し込み。

**問**スポーツ振興課  
☎(582)1169    ☎(582)0539



ホームページ



## 商工観光課からお知らせ 「三世代の望ましい健康を創る」健康講座

日本が世界一の長寿国になりました。健康寿命となり、三世代がそろって健康的に生きるために大事な心身、食、運動の講座を開催します。

	日時 (午前10時～11時30分)	内容	講師
第1回	10月22日(日)	人生100年時代を生き活きと生きる ・3大病気(がん・血管病、認知症)予防 ・病気になるず健康になる具体策 ・社会で明るく楽しく生活する具体策 ・子どものこころの健康づくり ・からだところの健康をつくる要点 など	ささだ まさたか 笹田 昌孝さん (京都大学 名誉教授)
第2回	12月 3日(日)	食が創る健康長寿 ・健康的な生活のために「今すぐできる食事管理」 ・適正な体重の目安や運動の元となる「タンパク質」 など	しで けんいちろう 幣 憲一朗さん (武庫川女子大学 食物栄養科学部 教授)
第3回	令和6年 2月18日(日)	フレイル*への向き合い方 ・適切な生活改善によるフレイル対策 ※加齢により心身機能が弱まり、健康への影響が出るリスクが高まる状態	かわかみ じゅいち 川上 寿一さん (県南部健康福祉事務所長 (旧 草津保健所))

**定**各50人 **申**10月13日(金)までに電話またはメールで下記へ申し込み。

**所**・問びわこ地球市民の森(月曜日は休館) ☎(585)6333    ✉biwako@moridukuri.info