

ハヤノクラブよりお知らせ

もりもりスポーツ広場にいきましょう！

ビーチボールバレー・卓球・バドミントンなどが楽しめます。速野学区の方ならどなたでもご参加いただけますのでお気軽にお越しください。小学生は必ず保護者同伴でお願いします。

【日時】8月2日(水)午後7時30分～9時30分
★小学生(保護者同伴でも)・中学生は午後9時までです。

【場所】速野小学校体育館
【参加費】100円(保険代含む)
【持ち物】上ばき・飲み物・タオル
【年間予定日】9/6、10/4、11/1、12/6、1/10、2/7、3/6



*参加者に検温、アルコール消毒を実施しております。



第2回 スタンプラリー開催

【日時】10月1日(日)午前9時30分から
【場所】びわこ地球市民の森
【その他】詳細は次月号でお知らせします。
【主催】総合型地域スポーツクラブ ハヤノクラブ



みんなのリビング8月のお知らせ

学区内にお住いの子どもから高齢者までみんなのつながる居場所として、月1回開催します。将棋やおしゃべりなど自由に過ごしていただいています。お気軽にご参加ください。

【日にち】8月22日(火)
【時間】午前9時30分～11時30分
【場所】美崎自治会館
【申込み】不要
【持ち物】飲み物
【問合せ】速野会館 ☎077-585-3953



すこやかサロン9月のおしらせ

【日にち】9月6日(水)
【時間】午後1時30分から3時まで
【参加費】100円
【場所】びわこ地球市民の森 森づくりセンター セミナールーム
*バスの送迎があります
【内容】お楽しみ会
【対象者】学区内在宅の65歳以上の方
【申込み】開催日の7日前までに速野会館(Tel:585-3953)へお電話ください。(平日午前9時～午後5時)

速野会館・公民館 8月行事予定

Table with 4 columns: 日, 曜, 会館・公民館事業, 自主教室等. It lists various events and classes for August, including '親子ほっとステーション' and 'みんなのリビング'.

65歳からの過ごし方教室
～健康にいきいきと暮らす～

いつまでも健康にいきいきと暮らすためには、運動、栄養、社会参加などの介護予防に取り組むことが大切です。健康づくりや生きがいづくりなど、健康長寿に必要なヒントを学びませんか？

《会場》美崎公園(体験学習室)
《日時および回数》令和5年9月1日から9月29日までの毎週金曜日 午後2時から3時半まで 全5回
《定員》20人
《内容》
1回目 フレイル・運動について
2回目 守山百歳体操・守山健康のび体操について
3回目 栄養・口腔機能について
4回目 認知症予防について
5回目 エンディングノートについて
《対象者》

65歳以上の高齢者または介護予防に興味関心がある人で、次の条件を満たす人
(1)医師から運動制限を受けていない人
(2)市内に住所を有する人
(3)5回全ての回へ参加できる人
《持ち物》飲み物、タオル
※第1回・2回・4回目は実技がありますので、動きやすい服装でお願いします。
《申込方法》7月18日(火)から8月31日(木)まで(先着順)
電話または直接下記窓口までお申し込みください。
守山市地域包括支援センター
TEL:077-581-0330