

健康のび体操教室参加者募集

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、生活動作の改善を目指す全身機能のトレーニングです。

【実施日時】

7月2日(日)、13日(木)、20日(木)、27日(木)、
8月3日(木) 午後2時～午後3時の全5回

【開催場所】吉身会館1階和室

【内容】

1回目：体力測定、2～5回目：健康のび体操実技
※体力測定では、京都橘大学による専門的な評価を行います。

【対象者】

- ・市内在住の65歳以上の人
- ・市内在住の65歳未満で、今後自主グループ活動を主体的に運営いただける人

【参加条件】

- ・医師から運動制限を受けていないこと
- ・教室終了後既存の自主グループ活動に参加、または新規に自主グループ活動を運営いただけること

【定員】10名(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

【その他】ヨガマット・のびバンドは貸し出します。

【申し込み】6月30日(金)までに電話または下記窓口へ申し込みください。

【問合せ先】守山市地域包括支援センター(すこやかセンター内) ☎077-581-0330 FAX077-581-0203

吉身公民館講座

『スマホ体験講座』8月受講生募集！

スマホを使ってみようという思いをお持ちの方や使い始めて間もない方、ぜひこの機会に貸出し用のスマホを使ってスマホを体験してみませんか？

◇開催日と講習内容

- ①8月1日(火)「初めて触る！スマホ体験」
- ②8月17日(木)「LINE・スマホ決済方法」
- ③8月21日(月)「インターネットの利用方法」
- ④8月22日(火)「アプリのインストール方法」

◇開催時間 13:30～15:30(受付13:00～)

◇開催場所 吉身公民館

◇対象 守山市在住・在勤の18歳以上

◇定員 各回10人(先着順)

◇参加費 無料

◇持ち物 筆記用具、お茶等

◇その他 貸出し用のスマホを使つての講習です。

◇申込先 吉身公民館(TEL 583-1650)

7月3日(月)午前8時30分から定員になり次第締め切り

◇問合せ先 社会教育・文化振興課

TEL 582-1142 FAX 581-2733



7月の行事予定

日	曜	会館・公民館事業	自主教室
1	土		守山スクエアダンス 守山フォトクラブ
3	月	民生委員児童委員協議会定例会 民福自合同研修会	
4	火		健康体操 大人の音遊び
5	水	ほっとステーション(ベビー)	吉書サークル
6	木	ほっとステーション	子ども日本舞踊梅の会
7	金	自治会長会	守山江州音頭保存会
8	土		守山スクエアダンス
11	火	地域教育学級吉身フレッシュクラブ	健康体操
12	水	子ども将棋教室	
13	木		子ども日本舞踊梅の会
14	金	女性相談	
15	土	市民活動部会	守山スクエアダンス 蛍草
18	火		健康体操 大人の音遊び
19	水	地域教育学級吉身さわやか塾 ほっとステーション(ベビー)	吉書サークル
20	木	ほっとステーション	子ども日本舞踊梅の会
21	金		守山江州音頭保存会
22	土	青少年健全育成部会	
24	月	吉身学区地区行政懇話会	
27	木	ほっとサポーター会議	
29	土	吉身学区人権学習会 民生委員児童委員協議会企画委員会	
30	日	吉身公民館講座	

令和5年6月下旬時点での予定です。

変更・中止になる場合もありますのでご確認ください。

6/7 吉身フレッシュクラブ 第2回学習会開催

「高齢者が安心して暮らし続けるための身体の健康・脳の健康」をテーマに中部地区包括支援センターにお世話になりました。

もりやまプラス体操では、汗ばむほどに熱心に取り組まれていました。



6/14 吉身さわやか塾 第2回学習会開催

「健康長寿を目指し、裕基氣功・氣功太極拳体験」として、講師に岡崎里美先生をお招きしての学習会となりました。ゆっくりとした動きの中に意味があり、動きを繰り返すうちに



じわっと汗をかき、動いた後はスッキリしたとの声がありました。器具を使わずに身体の重みを利用し柔軟な関節を作り、体幹を整える功法を体験しました。

《立入が丘スポーツクラブより》

8月のもりもりスポーツ広場は、お休みです。