

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。

時・運 7月4日～8月1日の毎週木曜日

午後2時～3時30分(全5回)

所 あまが池プラザ 3階 いきいき活動広場

内 1回目 フレイルとその予防

2回目 エンディングノート

3回目 守山百歳体操・守山健康のび体操

4回目 栄養・口腔機能

5回目 認知症予防

対 市内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない人

定 20人 **持** 飲み物、タオル

申 6月28日(金)までに電話または直接、下記へ申し込み。

問 地域包括支援センター

☎ (581) 0330 FAX (581) 0203

ワンステップチャレンジ教室

最初の1歩がなかなか踏み出せないことがありますか。いつまでも健康で過ごすために、未来の自分に1歩を踏みだしましょう。

時・運 7月4日～25日の毎週木曜日

午前10時～11時30分(全4回)

所 北公民館 2階 大ホール

内 ・脳体力テスト ・骨密度測定 ・握力測定

・2ステップ測定 ・早口テスト

・もりやまプラス体操 ・健康講座

対 市内在住の65歳以上

定 20人

持 飲み物、タオル、筆記用具

※動きやすい服装で参加してください。

申 6月3日(月)～7月3日(水)に右記申込フォームまたは、電話で下記へ申し込み。



申込フォーム

問 北部地区地域包括支援センター

☎・有 (516) 4160 FAX (516) 4080



キャッフィー

湖国の感動 未来へつなぐ

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ in 守山

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025

～大会に関するさまざまな情報をお届け！～ Vol.11



チャッフィー

「ファミリーウォークラリー」にPRコーナーを出展

4月27日、市民運動公園で開催された「春のフリーマーケット×ファミリーウォークラリー」に、国スポ・障スポ実行委員会のPRコーナーを出展しました。

大会マスコットキャラクターの「キャッフィー」「チャッフィー」のぬいぐるみやパネルと自由に写真撮影ができるコーナー、ぬりえが楽しめるコーナーを設置し、約550人に参加いただきました。



問 わたSHIGA輝く国スポ・障スポ守山市実行委員会 事務局
(スポーツ振興課内)

☎ (582) 1169 FAX (582) 0539

国スポ競技別リハーサル大会会場 出店者募集

「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」を前に、秋から競技別リハーサル大会が開催されます。

市実行委員会では、リハーサル大会各会場で売店や無料ふるまいコーナーを設置し、来場する人へのおもてなしを考えており、出店者やふるまい品の提供者を募集しています。

申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



出店者募集



ふるまい品募集

Instagramでも情報発信しています

大会に向けた市内外の動きや、市の魅力を発信しています。右記二次元コードよりフォローをお願いします。



実行委員会
Instagram