

# 65歳からの過ごし方教室

## ～健康にいきいきと暮らす～

### 受講者募集のご案内

健康づくりや生きがいづくりなど、いつまでも健康にいきいきと暮らすためのヒントを学びませんか？  
ご参加お待ちしております！



【内容】各会場、5回シリーズで実施します。

#### 第1回

### 「エンディングノートについて」



- ・エンディングノートについて
- ・エンディングノートを書いて、これからの人生を考えてみよう！

#### 第2回

### 「フレイルとその予防について」

- ・フレイルとは？
- ・もりやまプラス体操をやってみよう（上半身・下半身・脳トレ）

#### 第3回

### 「栄養・口腔機能について」



- ・低栄養を防ごう！
- ・お口の健康とは？
- ・もりやまプラス体操をやってみよう（お口の体操）

#### 第4回

### 「守山健康のび体操について」



- ・通いの場について
- ・守山健康のび体操について
- ・実際にやってみよう！

#### 第5回

### 「守山百歳体操について」

- ・守山百歳体操について
- ・実際にやってみよう！



## 【場所・日時・定員】

場所	すこやかセンター 3階 講習室 (下之郷三丁目2-5)	あまが池プラザ 3階 いきいき活動広場 (勝部一丁目13-1)
日付	2日	3日
	9日	10日
	7月 15日	7月 17日
	23日	24日
	30日	31日
時間	午前10時から午前11時30分まで	
定員 (先着順)	20人	

※令和7年12月に北部圏域で同様の教室を開催予定です。  
詳細が決定次第、広報などでお知らせいたします。



## 【対象者】

全ての回へ参加ができ、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

## 【持ち物等】

飲み物、タオル

※第2・4・5回は実技がありますので動きやすい服装でお越しください。

## 【申込方法】

6月2日（月）から6月27日（金）まで

☆電話または直接下記窓口までお申し込みください。

定員になり次第、申込を締め切ります。



▼申込先 守山市地域包括支援センター 担当：一般介護予防事業担当  
住所：守山市吉身二丁目5番22号  
TEL：077-581-0330 FAX：077-581-0203