

## いきいき100万歩運動

自分のペースで気軽に取り組めるウォーキングを、市内在住の65歳以上の人に奨励しています。お渡しする「貯筋通帳」に、歩いた歩数を記録してください。100万歩以降、所定の歩数を達成した人には記念品を差し上げます。【申】介護保険被保険者証と印鑑を持って直接市役所中館3階高齢介護課 ☎6489・6356か各老人福祉センター（左ページ参照）。

### 関連事業

◆元気に歩き続けるための歩行測定会「総合老人福祉センター」  
9月19日(火)【園田地区会館】29日(金)【社協会館】10月4日(水)【武庫地区会館】5日(木)。いずれも①午前10時から②10時30分から③11時から各1時間、歩行速度測定や歩き方チェックなどを。【先】①③15人②20人【申】9月4日から電話か直接総合老人福祉センター（左ページ参照）。

◆シニア体力測定&体組成測定  
9月26日(火)午前9時30分～午後3時、総合老人福祉センターで。  
【先】100人【申】9月4日から電話か直接同センター（左ページ参照）。

◆シニア・ウォーキング教室

①千代木園 9月26日～10月31日

火曜日計5回②福喜園 10月7日～12月2日土曜日計5回。いずれも時間は午後1時30分～3時、ウォーキングを楽しむための基礎学習を。【先各30人】①9月5日②4日から電話か、介護保険被保険者証と印鑑を持って直接各園（左ページ参照）。

◆シニア・ウォーキングの集い  
10月3日(火)午前9時～正午（雨天のときは10日(火)、大物公園に集合し、寺町など約5・5kmを。【先】100人【申】9月4日～19日に電話か直接和楽園（左ページ参照）。  
いずれも【対】市内在住の65歳以上の人。いきいき100万歩運動事業への登録が必要。

## 催し

### 老人福祉大会

9月18日(月)。「式典」午後1時30分～2時【講演会「笑いと健康人生は楽しく・美しく」】午後2時5分～3時10分。いずれも総合老人福祉センターで。【先】300人【申】不要問高齢介護課 ☎6489・6356。

## 講座・教室