

生活習慣病予防講座

～教えて先生！糖尿病のこと！～

生活習慣病の代表格でもある糖尿病予防についての講話です。

糖尿病を予防して健康寿命をのばしましょう。

日時＝10月27日（日）11時～12時（受付10時30分～）

場所＝保健センター「さんて郡山」多目的室

費用＝無料

講師＝大和郡山市医師会 医師 松本 光弘 さん

対象・定員＝関心のある市民、30人（先着順）

持ち物＝筆記用具

申込・問合せ＝9月24日（火）から電話で保健センター（☎ 58-3333）へ

いきいき元気教室 参加者募集 （初回体験無料）

65歳からの体力づくりを始めてみませんか。

スポーツジム通いはハードルが高いけれど、高齢者向けの運動なんて物足りない…と思っている人は、ぜひ参加してみてください！ストレッチ、筋トレ、有酸素運動がミックスされた60分です。

日時・場所＝

実施場所	曜日	時間
①山田町 スポーツ会館	第2・4水曜	10時～11時
②JAならけん 郡山経済センター	第1・3金曜	9時15分～ 11時30分 （二部制）
③昭和地区公民館	第1・3月曜	13時30分～ 14時30分
④青葉台 コミュニティセンター	第2・4月曜	13時30分～ 14時30分
⑤旧JAならけん 筒井出張所	第2・4水曜	10時～11時

定員＝①～⑤とも若干名（申し込み先着順）

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

参加費＝3,000円程度（半年10回分）

※会場により参加費が異なりますのでお問い合わせください。

申込・問合せ＝

①・②地域包括支援センター（☎ 55-7733）

③～⑤第三地域包括支援センター（☎ 57-2233）

令和6年度大和郡山市自治会別

ソフトバレーボール大会参加チーム募集

令和6年度よりファミリーの部、レディースの部に編成し、男性、子ども（10歳以上）も参加可能となりました！

日時＝11月10日（日）9時受付

場所＝総合公園 多目的体育館（金魚スクエア）

参加規定＝自治会に加入していること（4人以上1チーム）

①ファミリーの部：男女混合でチーム編成可

小人（小学4年生以上）2人、大人（16歳以上）2人でゲームを行います

②レディースの部：18歳以上（従来の婦人バレーボール大会の参加規定に基づく）

※参加には事前の登録が必要です。所定の登録票に必要事項記載のうえ、総務課（4階5番窓口）、各支所またはFAX等にて提出してください。

※登録票は市ホームページに掲載・自治会長へ送付。

申込・問合せ＝10月1日（火）～11日（金）に総務課（内線252・☎ 53-1049）へ

トリススポーツフェスティバル2024 （参加無料、申込不要）

スポーツの日だ！いろんなスポーツを楽しんでみよう！

日時＝10月14日（月・祝）スポーツの日
10時～15時（最終受付：13時30分）

場所＝総合公園施設

持ち物＝運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

問合せ＝スポーツ推進課（内線556）

※詳細は市ホームページ、つながり10月1日号に掲載します。

九条スポーツセンターからの お知らせ

◆9月～10月度教室募集のご案内

教室日程＝10月26日（土）まで全8回

場所＝九条スポーツセンター

費用＝6,600円～9,000円（税込）

申込＝直接九条スポーツセンターまで（※電話での受付はできません。）

◆9月30日（月）まで半額体験キャンペーン（要予約）

通常体験を1回、1,320円（税込）→660円（税込）で体験。
※定員のクラス、jrダンスは体験募集がありません。

申込・問合せ＝九条スポーツセンター（☎ 52-1245、火曜休館）

◆もの忘れ・認知症が心配になったら地域包括支援センターにご相談ください。（地域包括支援センター）（内線583）