



人と交流したい・運動したい高齢者の方へ

健康の駅 湯ったり勝山に行こう!

平成27年1月のオープンから今年で5年目を迎える湯ったり勝山では、様々な介護予防講座を開催しています。

今後も、健康づくり・生きがいづくりの拠点として充実を図り、皆さまをお待ちしています。

申・間 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内) ☎87-0900



お出かけサロン



湯ったり勝山では、高齢者が元気で自立した生活を送ることを目指し、お出かけサロンを行っています。1回1,000円の利用料で、午前は体操やレクリエーション、午後は昼食と入浴などが楽しめます。65歳以上の要介護認定を受けていない市民が対象で、約130人が参加しています。身体機能の維持や人との交流ができる楽しみのある場所です。

●利用者の声

みんなの顔を見て話せるのが楽しみ。健康に良く、筋力も徐々についている。次回は楽しみで忘れないようにしている。

アンチエイジング講座



健康づくりのための運動を中心とした講座です。運動をするきっかけが欲しい方、健康な身体づくりがしたい方などが参加しています。講座は毎週火曜日に行っています。

ボランティアによる講座

●囲碁・将棋講座

勝山市囲碁連盟、将棋連盟有志の方から習うことができます。



●わなげ講座

日本ワナゲ協会公式ルールに従って、わなげを体験できます。



実施日時は、毎月発行される湯ったり勝山のチラシや広報お知らせ版をご覧ください。

湯ったりギャラリー

色鉛筆画や川柳、パズルなどの作品展示を行っています。どなたでも気軽に展示ができます。約1か月間で作品の入れ替えをしています。



マイステージ



毎月第3日曜日に市民ステージ発表や小物づくり、健康カラオケなどを行っています。マイステージの出場者を募集しています。

講座のあとは、ぜひお風呂へ!



浴室からは越前大仏を眺めることができ開放感があります。日頃の疲れを癒やしておくろぎください。

恐竜の森を駆け抜けろ!!

第15回恐竜クロカンマラソン

6月9日(日)開催!

会場 ▶ かつやま恐竜の森

申込締切 ▶ 5月9日(木)



ゲストランナー

かつやまマラソン大使
君原 健二 氏
メキシコ五輪
マラソン銀メダリスト



種目

- ◆マラソン (2km・3km・5km・10km・20km)
- ◆ウォーキング (4.2195km・13.5km・ジオパークトレッキング)

申込方法

●マラソン・ウォーキング

①パソコンやスマートフォンで下記ホームページから申し込む



ランネット



スポーツ
エントリー



スポーツ
ナビ Do



LOWSON
DO SPORTS

②大会パンフレット(申込用紙)で申し込む

配布先 ▶ スポーツ課(ジオアリーナ内)、市内各公民館など

申・間 勝山恐竜クロカンマラソン実行委員会(ジオアリーナ内)

☎88-8127

●ジオパークトレッキング(定員20人)

実行委員会へ直接お申し込みください。

