

## 問合せ先

守山区役所福祉課

電話:796-4578

FAX :793-1451

応募にあたり記載いただいた個人情報は、この事業の抽選や当選などのご連絡、景品の配布に使用させていただきます。

きりとり

郵便はがき

4 6 3 - 8 5 1 0

郵送の場合は  
切手を  
貼ってください

守山区小幡一丁目3番1号

守山区役所福祉課  
「アクティブシニア」係  
27番窓口

住所	守山区
ふりがな	
氏名	
生年月日	大正・昭和 年 月 日
電話番号	( ) -

## アクティブシニアチャレンジ10周年

モリスちゃんのアクティブシニアチャレンジは**10**周年を迎えました。今年は「**10**」にちなんだキャンペーンを行います。ぜひご近所さんと一緒にチャレンジに参加しましょう！

## みんなで目指そう10000ポイント

チャレンジへの応募者のポイントの合計が10000ポイントを超えた場合、応募者全員に抽選景品とは別に参加賞をプレゼントします。

## 10分でできる、WEBから応募

お手持ちのスマートフォンからチャレンジに応募できます。ご自宅からいつでも応募でき、郵送用切手も応募券の記入も必要ありません。

※はがきからお申込みされた場合も、WEBからお申込みいただいた場合も抽選方法は同一です。



## 10人10色のチャレンジ実施

みなさまがチャレンジ期間中に取り組まれた「**10**」に関連した活動を区役所の広報スペースに掲示します。(秋頃予定)

活動的な日々の送り方について、もっと詳しく知りたいという方は、守山区のウェブサイトの情報をもとめていますのでご覧ください。



アクティブシニアチャレンジ

検索



モリスちゃんの

実施中

# アクティブシニア チャレンジ

## 10周年



10周年を迎えた「モリスちゃんのアクティブシニアチャレンジ」  
いくつになっても活動的な“アクティブシニア”を一緒に目指しましょう。

モリスちゃんのアクティブシニア  
チャレンジポイント事業実行委員会

# 参加方法

## ① 自分で取り組みをチェックする。

うごく・たべる・つながるの3つの活動のうち、**どれか1つ**に取り組んだら**1ポイント**。右下の応募券に記録しましょう。(1日1回まで)

### うごく

(運動)

- ・散歩、体操や運動
- ・家事(掃除や料理など)
- ・庭いじりや農作業
- ・折り紙や手芸 など



### たべる

(食生活・口腔ケア)

- ・バランスの良い食事
- ・食後、就寝前の歯磨き
- ・歌を歌う
- ・早口言葉を言う など



### つながる

(人との交流)

- ・家族や友人と交流
- ・地域活動やボランティア など



誰かと一緒にチャレンジしよう!

## ② 30ポイントためて応募する。(応募先まで持参いただく場合は切手不要です。)

30日分のマスが埋まったら、30ポイント。住所など必要事項を記載し、応募券を切り取り、応募先までご持参いただくか、**切手を貼って**郵送してください。

(応募先) ・守山区役所福祉課 ・志段味支所区民福祉課 ・守山区社会福祉協議会  
・守山区東部いきいき支援センター分室 ・守山区西部いきいき支援センター

## ③ 抽選で景品が当たります。

商品券や健康グッズなどが当たります。抽選は令和9年2月上旬の予定です。景品の内容は決まり次第ウェブサイトでお知らせします。複数回ご応募いただいた場合も当選景品はおひとり様1点までです。(複数の景品が当選することはありません。)

## ○ 地域包括ケアシステムでつながって広げようアクティブシニアの輪

**地域包括ケアシステムは、みなさまが地域で自分らしく生活できることを目的とし、医療や介護の様々な取り組みの連携を推進するものです。**ぜひご近所さんと一緒にチャレンジに参加して、アクティブシニアの輪を広げましょう。

# 参加できる方

令和8年4月1日時点で

**59歳以上**の守山区民の方

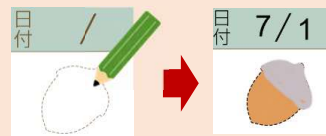
## 応募締切

令和9年1月8日(金)

消印有効

きりとり

## アクティブシニアチャレンジ応募券



日付を書いて、  
どんぐりに色を塗りましょう。

日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /
日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /
日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /
日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /
日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /
日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /	日付 /

期間中に取り組んだ「10」に関連したチャレンジ内容を記載してください。(例:10分歩いた。10人と一緒にチャレンジした。)

くりとり