

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

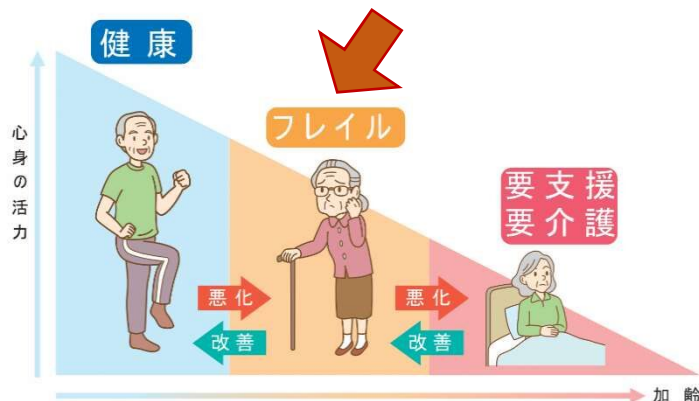
守山区小幡一丁目3番1号

守山区役所福祉課
「アクティブシニア」係
27番窓口

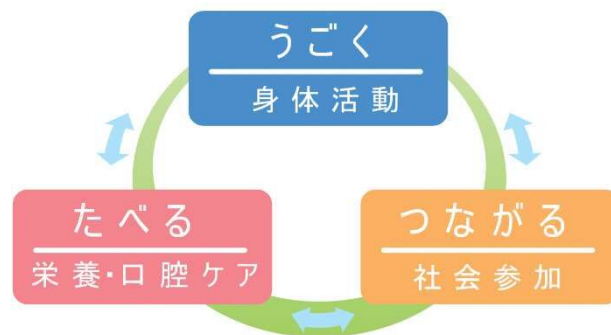
住所	守山区
ふりがな	
氏名	
生年月日	大正・昭和 年 月 日
電話番号	() -

“フレイル”を知っていますか？

年齢とともに、体力、気力が下がり心身の活力が低下した状態を“フレイル”と呼びます。



「うごく」「たべる」「つながる」の3つに
バランスよく継続して取り組むことで、
フレイルを改善・予防することができます。



フレイル予防について、
もっと詳しく知りたいという方、
もっとたくさん取り組みたいという方は、
守山区のウェブサイト
情報をまとめているのでご覧ください。

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



いくつになっても活動的な
“アクティブシニア”を
みんなで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
- ・早口言葉を使う 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日分のすべてのマスが埋まったら、30ポイント。住所など必要事項を書いて、応募券を線に沿って切り取り、応募先まで持参していただくか、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8年2月上旬の予定です。当選者には別途ご連絡いたします。景品の内容は決まり次第ウェブサイトなどでお知らせします。



○ 広げようアクティブシニア！

誰かと一緒に取り組むとより効果的です。

まだ参加していないお友達に声をかけてみてください。

参加できる方

令和8年4月1日時点で

60歳以上の守山区民の方

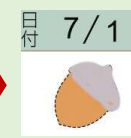
応募締切

令和8年1月5日（月）

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 /

一緒にチャレンジした人数、
誘った人数を記録しましょう。

人