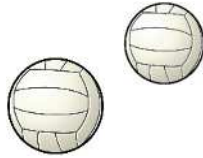


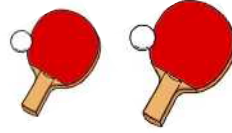
第68回市民体育祭地区対抗ビーチボール・卓球大会結果

6月25日(日)、越谷市立総合体育館にて第68回市民体育祭地区対抗ビーチボール大会と卓球大会が行われました。

【ビーチボール大会結果】
総合7位、18歳以上女子の部3位



【卓球大会結果】
Bブロック準優勝



市民体育祭2023ファミリースポーツデー

だれもが輝くチャンス！
年に一度のスポーツ祭典

10月1日(日)

【問合せ】スポーツ振興課
Tel963-9284

【会場】しらこぼと運動公園競技場 第二競技場 庭球場

【対象】市内在住・在勤・在学、越谷が好きな方

※詳細は市ホームページをご覧ください



お口と栄養と運動の元気塾 ～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、加齢に伴う「衰弱」を言います。

専門家からフレイル予防3つのポイントを学び、健康長寿を目指しましょう！

【日時】9月7日・14日・21日、10月26日(木) 午前9時30分～11時30分

【会場】南越谷地区センター 学習室 A・B

【内容】介護予防に関する口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて

【対象】市内在住の65歳以上で運動制限がない方 15人(申込順)

【費用】無料 【持ち物】筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、汗拭きタオル、マスク

【申込み】8月10日(木)より電子申請

【問合せ】地域包括ケア課 Tel963-9163(直通)



アプリの説明会を開催します

市内在住で65歳以上の方を対象に、スマートフォンアプリを使って、運動などの健康増進やボランティアなどの社会参加でポイントがたまる「きらポ」がスタートしました。アプリの説明会を下記のとおり開催します。ぜひご参加ください。

【日程】下表のとおり 【時間】午前10時00分～11時30分

【対象】市内在住の65歳以上の方 各日15人 【参加費】無料(通信料は参加者負担)

【申込み】各開催日の7日前までは電子申請。それ以降は電話にて受付(先着順)

【問合せ】地域共生推進課 Tel963-9187

日程	会場	日程	会場
8月10日(木)	越ヶ谷地区センター	8月24日(木)	老人福祉センターくすのき荘
8月17日(木)	南越谷地区センター	8月29日(火)	老人福祉センターゆりのき荘
8月22日(火)	老人福祉センターけやき荘	8月31日(木)	老人福祉センターひのき荘



二次元コード

