あ・し・たで
65歳からの
明日をつくる

SAKAI SANDWICH CAMPUS
堺サンドイッチキャンパス

堺市在住65歳以上の方が対象です

参加無料

# 堺 まちなかマンホールウォーク

堺市介護予防「あ・し・た」プロジェクト

## 2022年6月21日（火）～7月21日（木）

受付：堺 アルフォンス・ミュシャ館（堺市立文化館）

受付時間/9:30～16:30　※休館日《6/27・7/4・7/11・7/19》の受付対応はありません。

全国各地で注目のデザインマンホールが堺市にもたくさんあります
ウォーキングを楽しみながらデザインマンホールを見つけましょう

堺市在住65歳以上の方限定《公的証明書をお持ちください（堺市「おでかけ応援カード」でも可）》

## 初回参加時 プレゼント

オリジナル
ペットボトル
ホルダー

上下水道局
オリジナル
「備蓄水」

※ペットボトルホルダーのカラーは選べません。
※数に限りがございます。先着順になりますのであらかじめご了承ください。

## 3回参加で 抽選プレゼント

・有名ホテル ペア宿泊券

・有名健康機器メーカー 体組成計

・防災セット

・備蓄水（24本入り）　・ミュシャ館オリジナルクリアファイル《夢想》

詳しくは裏面をご覧ください

※画像は全てイメージです。

**お問合せ**　堺サンドイッチキャンパス事務局【いきいきライフ阪急阪神】　**06-6373-5377**（10:00～17:00・土日祝除く）

【主催】堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課　【企画運営】阪急阪神ホールディングス株式会社・株式会社いきいきライフ阪急阪神
【共催】堺市 上下水道局　【協力】堺 アルフォンス・ミュシャ館

# 参加方法

## 初めての方

**堺 アルフォンス・ミュシャ館**
**(堺市立文化館)**
2階の受付にお越しください。
スタンプシートをお渡しいたします。

**公的証明書をお持ちください**

※初回ご参加時に参加票をお渡しいたしますので必要事項をご記入の上ご提出ください。参加票と引き換えでスタンプシートをお渡しいたします。

## 2回目以降の方（1日1回限り）

スタンプシートをご持参の上
2階の受付よりミュシャ館に入館し
4階でスタンプを押印してください。

## ウォーキングへ出発!

各自お好きなルートで
ウォーキングにお出かけください。
スタンプシートにはおすすめの
コースも掲載しています。

ゴールの設定はありませんので
ご自分の体力や体調に合わせて
ウォーキングをお楽しみください。

**健康のためにも、期間中
何度でもご参加ください!
（1日1回限り）**

## 参加特典もたくさん!

堺市在住65歳以上の方

### 初回参加時 プレゼント

・オリジナルペットボトルホルダー
・上下水道局オリジナル「備蓄水」

### 3回参加で 抽選プレゼント

素敵な賞品が当たる抽選に
ご応募いただけます。
あらかじめ自宅で応募用紙に
必要事項をご記入ください。
3回目のスタンプ押印後
受付スタッフにお渡しください。

## 堺 アルフォンス・ミュシャ館 企画展開催中

**アンニュイの小部屋**
**アルフォンス・ミュシャと宇野亞喜良**

2022年7月31日(日)まで

ミュシャと宇野亞喜良、両者の作品の数々が
一堂に会する初めての展覧会です。
※堺市内在住の65歳以上の方は無料
《公的証明書提示必要（堺市「おでかけ応援カード」でも可）》

## 社交ダンス 無料体験のお知らせ

はじめてのステップ体験しませんか★ もちろんおひとりでも大丈夫♪

講師／樋口幹也（元西部日本チャンピオン）・樋口かおり

日時：7/27(水)14:00～16:00　会場：フェニーチェ堺 大スタジオ
持ち物：動きやすい服装・動きやすい靴
定員：50名(先着順)　参加費：無料
対象：堺市在住65歳以上

[申し込み] 二次元コード もしくは TEL06-6373-5377
堺サンドイッチキャンパス事務局(いきいきライフ阪急阪神)(10:00～17:00・土日祝除く)

## 堺サンドイッチキャンパス

あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる

堺市の介護予防プロジェクト**「堺サンドイッチキャンパス」**では、フレイルを予防する「あるく」「しゃべる」「たべる」を実行するため、多彩なテーマの、本格的な学びの講座を実施しています。楽しみながら得た新しい知識やスキルを「地域の中で」「誰かのために」活かすためのお披露目会も開催。

## 受　付

**堺 アルフォンス・ミュシャ館（堺市立文化館）**

〔 JR阪和線 堺市駅　　南海バス 阪和堺市駅前 〕

**時　間 /9:30～16:30**
※休館日《6/27・7/4・7/11・7/19》の受付対応はありません。

○感染症等の予防対策は各自でお願いいたします。　○各施設や交通ルールをお守りの上ご参加ください。　○各施設の休館日・営業時間などは各自でお調べください。
○万が一、事件、事故が発生しても一切責任を負いかねます。　○気象状況、感染症の拡大によっては開催を中止する場合があります。　○歩きやすい服装でお越しください。　○屋外でのイベントのため、熱中症予防対策をお願いいたします。

堺 アルフォンス・ミュシャ館（堺市立文化館）

住所：堺市堺区田出井町1-2-200