

あ・し・たで
65歳からの
明日をつくる



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

3回参加で 抽選プレゼント



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」



・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》

※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。

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

アンニエの小部屋
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(いきいきライブ阪急阪神)(10:00~17:00・土日祝除く)



あ・し・たで 65歳からの 明日をつくる

堺サンドイッチ キャンパス

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