



# 60歳から、新しい“仲間”ができる場所。 in 天童市



10/21(水)  
ホームゲーム  
**試合観戦  
チケット  
プレゼント!**

参加者満足度  
**100%**  
※体験プラン160名を  
対象にアンケート



**誰かとう理由ができる!**

「人と話すきっかけ」になる。  
同世代と会える日へ。



**同年代の仲間ができる!**

初参加でも、自然と会話が生まれる。  
気づけば、スタジアムに仲間ができています。



**同年代の仲間と  
モンテディオ山形と一緒に応援できる!**

声を掛け合いながら観戦する時間は、  
ひとり観戦とはまったく違う楽しさがあります。

活動内容

### 声磨きトレーニング

- 声を出す力や飲み込む力の維持・向上
- 誤嚥予防や口腔機能の活性化につながります

### 軽運動

- 全身を無理なく動かし、筋力やバランス能力の維持をサポート
- 運動不足解消や転倒予防に効果が期待できます

### 座ってできるヨガ

- 椅子に座ったまま気軽に参加可能
- 身体の柔軟性向上や肩こり・腰痛の予防、リラックス効果が期待できます

## 0-60コミュニティ 参加者募集

**参加費  
無料**

開催日時

1回目 **8/19(水)** 場所: 天童市総合福祉センター  
10:00~10:45 軽運動  
10:45~11:30 声磨きトレーニング

2回目 **9/30(水)** 場所: 天童市総合福祉センター  
10:00~10:45 座ってヨガ  
10:45~11:30 声磨きトレーニング

3回目 **10/21(水)** 場所: NDソフトスタジアム山形  
10:00~11:00 声磨きトレーニング・軽運動  
11:00~12:00 応援ハリセン作り  
12:00~13:00 休憩  
13:00~15:00 **モンテディオ山形 試合観戦**  
(モンテディオ山形vs北海道コンサドーレ札幌)  
15:20~15:30 スタジアム内で写真撮影

対象 天童市在住の**60歳以上の方** 申込締切 2026年**7月27日(月) 23:59**まで

お申し込み方法

お電話で 天童市保険給付課 介護支援係  
Tel.023-654-1111 (内線755、756)  
【受付時間】8:30~17:15(土日祝除く)

メールで [kourei-kaigoshien@city.tendo.yamagata.jp](mailto:kourei-kaigoshien@city.tendo.yamagata.jp)  
天童市保険給付課 介護支援係のアドレス宛に  
①名前 ②電話番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢 を記載の上、お申し込みください。

お問合せ先 天童市保険給付課 介護支援係 Tel.023-654-1111(内線755、756) [kourei-kaigoshien@city.tendo.yamagata.jp](mailto:kourei-kaigoshien@city.tendo.yamagata.jp)  
※【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報は、本事業に関する申込み受付、連絡等のみに使用させていただきます。