

～ 健康のまち草津モデル事業 ～

おいかめちゃん

健幸教室

～ 主催 老上学区まちづくり協議会 ～



老上学区まちづくり協議会では、2018年度、草津市の「健康のまち草津モデル事業」補助金を活用して4回の講座を開催します。日々の暮らしを健やかに過ごすためのきっかけ作りになればと計画しました。「くさつ健幸ポイント制度」の対象事業にもなります。会場は、全て老上まちづくりセンターです。ご参加おまちしています。



第1回（申し込み受付中、締め切り6月15日）

2018年 6月22日(金)13時30分～15時30分

☆第1部 講座:「メタボにならない食生活」

講師:草津総合病院管理栄養士 西村直子さん

☆第2部 公演:「腹話術で大いに笑おう!」

演者:篠原 照美さん

定員:40名(先着順) 参加費:無料



第2回（申し込み受付中、締め切り6月15日）

2018年 6月28日(木)10時～11時30分

「トランポリンエクササイズ」(有酸素運動)

講師:(公)健康・体力づくり事業団健康運動実践指導者 前川 仁美さん

定員:10名(応募者多数の場合抽選、概ね50歳までの方)

参加費:無料



第3回（申し込み開始 9月1日、締め切り 9月15日）

2018年 9月21日(金)10時～12時

お話と実技:健康バンド (椅子に座って出来る筋トレです)

講師:立命館大学スポーツ健康科学部教授 藤田 聡さん

定員:30名(先着順)

参加費:無料



第4回（申し込み開始 11月15日、締め切り12月1日）

2018年12月 6日(木)10時～13時

調理実習:内容は未定

講師:老上学区健康推進員連絡協議会

定員:20名(先着順) 参加費:500円



お申し込み・問い合わせ先

老上学区まちづくり協議会 (老上まちづくりセンター内)

草津市野路町 520 番地 ☎・FAX 077-564-1430