

いきいき健幸事業

草津市健幸都市宣言 ～抜粋～

生涯にわたって心も体も健やかで幸せに過ごせることこれはわたしたちの共通の願いです
『心身の健康には 自分の状態を知ること 適度な運動と休養 バランスのとれた食事など
一人ひとりの取組みが大切です』



自分のための健幸手帳を作りましょう！

自分に必要な情報をためておけるオリジナル手帳が作れます。健康に関する情報を載せたカードをセンター2階サロンに設置しますので、自分で選んで追加してください。

また手帳の中にはポイントカードがついています。健幸講座に参加したり、軽運動をしたり、血圧を測ったりするたびに健幸ポイントがたまります。センターで押印しますので、手帳をご持参の上お越しください。ポイントがたまれば・・・ お楽しみに！



健幸手帳は
6月28日(火)
より配布します

健幸講座に参加して健幸ポイントをためよう！

健幸講座参加者募集！



健幸講座はABCの3つの期間に分けて、健幸になるための講演・運動・調理実習を1セットとして実施します。各期間ごとにお申込みください。なおC期間の日程、内容については本紙次号に掲載します。

場 所：大路まちづくりセンター
定 員：各期間30名（先着順）
受講料：無料（但し調理実習は材料費要）
申込み期間：A期間 6月1日（水）～
B期間 8月10日（水）～

A 期間を全て参加した方には、B 期間の運動で使用する健康バンド（セラバンド）をプレゼントします

	日 程	内 容		講 師
A 期間	6月28日(火) 10:00～11:00	講演	フレイルにならないために今日からできること	草津ケアセンター 理学療法士 濱田 康夫氏
	7月26日(火) 10:00～11:00	運動	楽しくカラダを動かそう！	スポーツインストラクター 嘉悦 和子氏
	8月23日 or 24日 10:00～12:00	調理 実習	元気が続く！簡単、バランスの良い食事	大路区健康推進員

	日 程	内 容		講 師
B 期間	9月 7日(水) 10:00～11:00	講演	健康寿命を延ばす運動と栄養（実技あり）	立命館大学スポーツ健康科学部 教授 橋本 健志氏
	10月 4日(火) 10:00～11:00	運動	健康バンドを使って楽しく筋トレ！	立命館大学スポーツ健康科学部 教授 藤田 聡氏
	11月1日 or 2日 10:00～12:00	調理 実習	元気が続く！簡単、バランスの良い食事	大路区健康推進員