

家族介護教室 & 家族介護なんでも相談会

3 すべての人に健康と福祉を

- **1部 家族介護教室**
～高齢者の栄養と食事介助・口腔ケアを学ぼう～
食べやすくするための工夫や介助の仕方を学びます。
- **2部 家族介護なんでも相談会**
介護の悩みを共有・相談することで、日々のストレスをリフレッシュしませんか。
🕒 11月7日(木) 13:00～15:30
📍 市役所 2階 特大会議室
🎯 ・家族などの介護に携わっている人や関心のある人
・1、2部どちらも参加できる人
📋 30人(先着順)
📝 10月7日(月)～28日(月)
📞 申・問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480

「明るく楽しく脳活教室」リーダー養成講座

3 すべての人に健康と福祉を

- 頭と体を使ったゲームを取り入れ、脳を活性化させる「脳活教室」のリーダーを養成する講座です。地域で脳活リーダーとして一緒に活動していませんか。
🕒 10月17日(木)、22日(火)、24日(休) [全3回] 13:30～16:30 (最終日は16:45まで)
📍 キラリエ草津 4階 402会議室 (大路二)
🎯 市内の地域で活動でき、全ての講座に参加できる人
📋 40人(先着順)
🗂️ 託児あり
📝 10月4日(金)～15日(火)(必着)
📞 申・問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480

いきいき百歳体操交流会

3 すべての人に健康と福祉を

- 市内で活動中の介護予防体操「いきいき百歳体操」の年に1度の交流会を開催します。体操参加者と興味がある人で、情報交換などを行います。
🕒 10月23日(水) 13:00～15:00
📍 市役所 2階 特大会議室
📋 200人程度(先着順)
📝 10月3日(木)～18日(金)
📞 申・問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480

介護予防教室～インフロニア草津アクアティクスセンターでレッツ介護予防♪～

3 すべての人に健康と福祉を

- 同センターの健幸ステーションやスタジオ・プールを活用して、栄養・食事に関する講話などで健幸について学び、ストレッチや筋力トレーニング、水中運動を体験して介護予防をしてみませんか。
🕒 11月20日～来年2月12日の水曜日(来年1月1日(水・祝)を除く) 14:00～15:00 [全12回]
📍 インフロニア草津アクアティクスセンター(西大路町)
🎯 ・市内在住の65歳以上の高齢者 ※要支援・要介護認定者を除く
・当介護予防教室を初めて受講する人に限る
📋 30人(先着順)
📝 10月7日(月) 9:00～18日(金)に、同センターに電話で(木曜日を除く)
📞 申・問 インフロニア草津アクアティクスセンター(西大路町) ☎596-3775
📞 問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480

10月は骨髄バンクと臓器移植普及の推進月間です
骨髄移植や臓器移植について理解を深め、マイナンバーカードなどで意思表示をしましょう。
📞 問 健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-0180

エコライフフェア 草津2024

12 つくる責任 つかう責任

- ごみの減量と資源の有効利用について、楽しく学べるイベントを開催します。
🕒 10月20日(日) 10:00～14:00
📍 キラリエ草津 1階 プロムナード 他(大路二)
📞 申・問 資源循環推進課(馬場町、クリーンセンター 1階) ☎562-6361、FAX566-1694

ごみ問題を考えるセミナー2024

12 つくる責任 つかう責任

- マザーレイクゴールズ広報大使(元モーグル日本代表)伊藤みきさんを招き、ごみ問題について学べるセミナーを開催します。
🕒 10月19日(土) 13:30～16:00
📍 市民交流プラザ(野路一、フェリエ南草津 5階)
📋 50人(先着順)
📝 10月15日(火)17:00までに、氏名・参加人数・連絡先を書いて
📞 申・問 資源循環推進課(馬場町、クリーンセンター 1階) ☎562-6361、FAX566-1694

元JAXA宇宙飛行士 野口聡一さん講演会

4 質の高い教育をみんなに

- 🕒 11月4日(月・休) 16:30～17:30
📍 立命館大学 BKC プリズムホール
📝 10月6日(日) 12:00～、インターネットで
📞 申・問 ・立命館大学 BKC(野路東一) ☎561-5918、FAX561-2619
・草津未来研究所(7階) ☎561-6009、FAX561-2489



野口聡一さん

健幸都市くさつランフェスティバル 申込締め切りが間近です

3 すべての人に健康と福祉を

- 誰もが気軽に参加し、楽しめるランニングイベントです。
🕒 11月9日(土) 開会 9:10～(受付 7:50～)
📍 草津川跡地公園 ai 彩ひろば(北山田町)
🎯 ①10km ラン: 高校生以上
②2 km ファミリーランニング: 小学生とその保護者
③2 時間、4 時間耐久リレーマラソン: 小学生以上(小・中学生は保護者と同グループ)
📋 ①300人 ②100組(200人) ③各100チーム
📝 10月14日(月・祝)までに、スポーツエントリー(<https://www.sportsentry.ne.jp>) かランネット(<https://runnet.jp/>) で
📞 問 ・くさつランフェスティバル大会事務局(大阪市) ☎06-7163-9332、FAX06-4560-5118
・スポーツ推進課(6階) ☎561-2432、FAX561-2488



スポーツエントリーはこちら

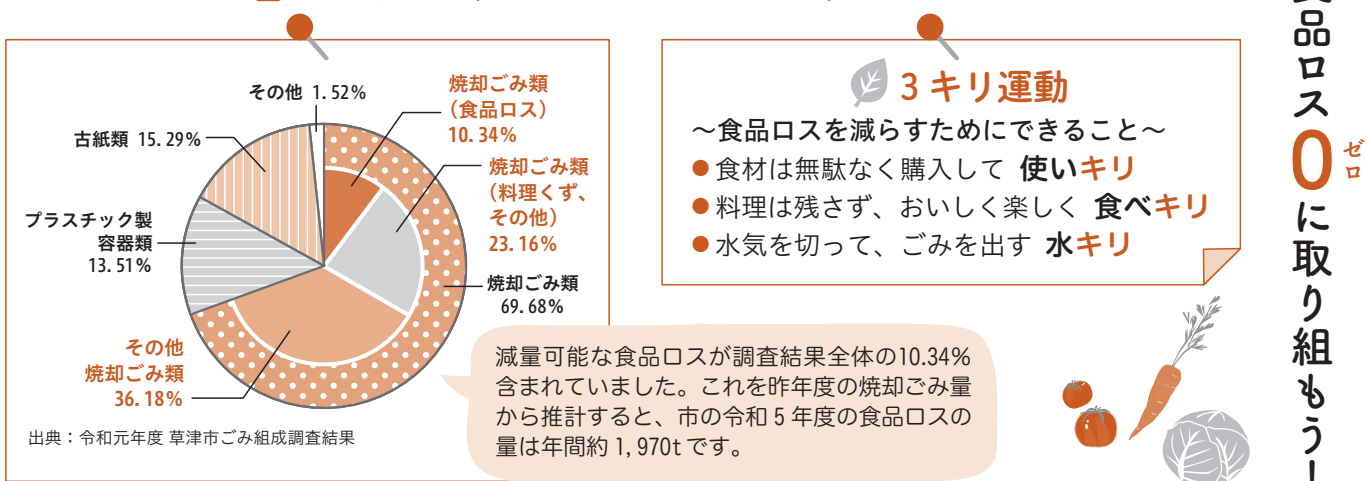


ランネットはこちら

10月は「3R推進月間」「食品ロス削減月間」です

市でごみの組成調査を行ったところ、家庭から出るごみの中には、まだまだ減量可能な食品ロスがたくさん含まれていることが分かりました。食品ロスを減らすためには、一人一人の行動が大切です。買い過ぎない、作り過ぎないなど、できることから始めてみませんか。

📞 問 資源循環推進課(馬場町、クリーンセンター 1階) ☎562-6361、FAX566-1694



食品ロス0に取り組みよう！