

3 Learning Studio KUSATSU ☆ IZM 金融リテラシーアップ講座

さまざまなライフイベントを踏まえて、将来への投資や戦略を学びます。

- 講師 奥村歩美さん(ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタント)

- ①「知っていますか?今さら聞けないお金のリアル事情」
- ②「いつまで働く?私の生活費とシニアライフに必要なお金について」

㊦ ①10月21日(火) ②11月18日(火)
9:30~11:00

㊧ ①キラリエ草津 5 階 501 会議室
②キラリエ草津 4 階 401 会議室

㊨ 起業やキャリアアップをめざす女性

㊫ 託児あり(開催日の2週間前までに申込要(先着順))

㊬ 9月1日(月)~10月13日(月・祝)に、電子申請フォームで



4 令和7年度 つながり サポート事業研修会

女性はもちろん、男性にこそ聞いてほしい生理の貧困の現状や、いまさら聞けない生理の基礎知識などについての話です。

- 講師 杉山伸子さん(産婦人科医)

㊦ 10月7日(火) 13:30~15:30
(13:00~受付)

㊧ キラリエ草津 6 階 大会議室

㊨ 100人程度(先着順)

㊬ 随時、市社会福祉協議会へ



㊭・㊮ ②男女共同参画センター(大路二、キラリエ草津 5 階) ☎565-1550、FAX565-1518
④市社会福祉協議会(大路二、キラリエ草津 4 階) ☎562-0084、FAX566-0377

㊭ ①③男女共同参画センター(大路二、キラリエ草津 5 階) ☎565-1550、FAX565-1518

1 あい・ふらっとサロン

女性のためのサロンです。「お茶とお菓子でほっと一息つきたいな」「このモヤモヤ、誰かに話したいな」など、気軽にふらっと来てください。参加自由のワークショップ「バランスボール」も開催します。

㊦ 9月20日(土)

● サロン 10:00~12:00

● バランスボール 10:30~(1時間程度)

㊧ キラリエ草津 5 階 協働ひろば
※バランスボールは 501 会議室

㊨ 女性

㊩ バランスボール 20人程度
(当日先着順)

㊫ こども同伴可能ですが、託児はありません



2 ENJOY!サイエンス!

ヨーグルトのふたの進化に迫ります!パスタとヨーグルトのふたでアメンボを作ります。身近にある“最先端技術”の世界を感じてみませんか。講義やワークショップもあります。

- 講師 村田順二さん
(立命館大学理工学部教授)

㊦ 9月28日(日) 10:00~11:30

㊧ キラリエ草津 4 階 402 会議室

㊨ 小学3年生~中学生とその保護者

㊩ 10組程度(先着順)

㊬ 9月3日(水)~、保護者氏名(フリガナ)・連絡先・こどもの人数と年齢を書いて申し込み



アートフェスタくさつプレイベント ちょこっとアートフェスタ

立木神社で「身近なアート」をテーマに、マーケットを開催します。作家たちによるワークショップ、丁寧に作られたフード出店など、こどもも大人も楽しめます。

㊦ 9月23日(火・祝) 10:00~15:00 ㊧ 立木神社(草津四)

㊭ 生涯学習課(6階) ☎561-2428、FAX561-2488



健幸フレイル 予防講座

フレイル予防に関する運動や栄養、薬などについての話を聞き、体操の体験や、栄養バランス・歯周病のチェックなどを行って、健康長寿をめざしませんか。

㊦ ①10月2日~12月4日の第1・3・5 木曜日 13:30~15:30

②10月3日~11月21日の金曜日 13:30~15:30
(10月17日、11月7日を除く)

㊧ ①笠縫東まちづくりセンター(集町)
②志津まちづくりセンター(青地町)

㊨ 市内在住か通勤・通学中の65歳以上で、全6回受講できる人

㊩ 20人(先着順)

㊬ 9月5日(金)~26日(金)に、直接か電話で

㊭・㊮ 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♪~

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。

㊦ 9月24日~12月10日の水曜日 10:00~11:00 [全12回]

㊧ インフロニア草津アクアティクスセンター

㊨ ・市内在住の65歳以上
(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

・全12回を受講できる人

㊩ 30人(先着順)

㊬ 9月4日(木)~15日(月・祝)に、同センターに電話で(木曜日を除く)

㊭・㊮ 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

㊭ 長寿いきがい課(1階)

☎561-2372、FAX561-2480

第103回 草津ハイキング 俳諧の祖 山崎宗鑑の生誕地を訪ねる

㊦ 10月10日(金) 8:40~15:30ごろ

㊧ JR草津駅~北大萱バス停~志那会館・山崎宗鑑句碑~山崎宗鑑生誕の地~蓮海寺~平湖~志那神社~志那会館~北大萱バス停~JR草津駅(歩行距離約6km)

㊨ 30人(先着順) ㊩ 500円(交通費640円別途要)

㊫ 雨天決行(当日7:00に気象庁の天気予報で警報が出たときは中止)

・志那会館に現地集合(9:30集合、9:00~受付)も可能です(昼食後、投句・品評あり。初心者大歓迎)

絆をつむぐ

まちづくり協議会の取り組み紹介
大路区まちづくり協議会

㊭ まちづくり協働課(2階)
☎561-2324、FAX561-2482

いきいき健幸講座について

大路区では、地域に住む人たちがいつまでも健康で幸せに過ごせるよう、令和4年度から「いきいき健幸講座」を開催しています。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、バランスの取れた食事など、一人一人の取り組みが大切です。今年度の前期に開催された講座を紹介します。

① 6月3日

『ほおっておくと怖い睡眠時無呼吸症候群』

● 淡海医療センター頭頸部外科 藤井太平さん
日中耐えられないぐらい眠気、頭痛やだるさ、仕事に集中できない、居眠りをよくしてしまうことがありませんか?性別、年齢関係なく誰にでも起こり得ると話がありました。眠気がないから安心、いびきがうるさいだけというのではなく、健康に大きく関わる怖い病気のリスクがあります。あれっと思ったら簡易検査を受けましょう。



② 7月8日

『スポーツウェルネス吹矢で健康づくり』

● 堀都紀子さんとメンバー8人
吹矢を吹く前に姿勢を整え、ゆっくりと息を吸って狙いを定めることにより、精神的な安定と集中力がアップします。腹式呼吸によりお腹の奥まで空気

・志那会館駐車場あり(台数に限りあり)

㊬ 10月8日(水)まで(必着)に、開催日、参加者全員の住所・氏名・代表者の電話(ファクス)番号、集合場所を書いて、直接かファクス、Eメールで

㊭・㊮ (一社)市観光物産協会(草津二、くさつ夢本陣 2 階)

☎566-3219、FAX566-8000

✉info932@kanko-kusatsu.com

・商工観光労政課(4階) ☎561-2351、FAX561-2486

が入り、無理のない全身運動と呼吸のコントロールが、シニア世代の健康維持、介護予防にも役立ちます。当日は、緊張しながらも集中して、的の中央を狙い吹いていました。

③ 8月5日、6日

『元気が続く!簡単、バランスの良い食事』

● 大路区健康推進員

暑い時期、体がだるくなりやすく、キッチンに立つのもおっくうで、食欲も自然と落ちがちになります。簡単な調理方法や食べやすい工夫などを教えてもらいました。

今後とも本講座を通じて健幸について学び、健康寿命を延ばしていきたいです。

