

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♪～



楽しく体を動かしながら、これからも元気に過ごすための介護予防を学んでみませんか。

- 教室内容
プールでの水中運動、スタジオでの筋力トレーニング、栄養・食事に関する講話、運動前後の体力測定で変化をチェック
- ⑤ 9月9日～11月25日の水曜日 10:00～11:00〔全12回〕
※全12回のうち4回は11:30まで
- ⑥ インフロニア草津アクアティクスセンター
- ⑦ 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
- ⑧ 30人(先着順)
- ⑨ 8月3日(月)～14日(金)に、同センターに電話で(火曜日を除く)
- ⑩ 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
- ⑪ 問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2372、FAX561-2480



マンション交流会を開催します！

マンションの住民同士のつながりづくりやマンション管理の情報交換、悩みの共有の場として、マンション交流会を開催します。ぜひご参加ください。

- ⑤ 8月29日(土) 10:00～12:00 ⑥ 市民交流プラザ 中会議室 ⑦ 分譲マンションに住んでいる人
- ⑧ 前日までに、担当課に直接か電話、Eメールで
- ⑨ 問 建築政策課(4階) ☎561-1502、FAX561-2486、✉ kenchiku@city.kusatsu.lg.jp

おとなも子どもも 「自分らしく」



絵本の世界に描かれてきた「らしさ」の変化に注目し、図書館館長の読み聞かせや講話を通して、自分らしさやジェンダーを考えます。

- ⑤ 8月30日(日) 13:30～15:00
- ⑥ 市民交流プラザ(野路一、フェリエ南草津5階)
- ⑦ 40人(先着順)
- ⑧ 8月1日(土)～、電子申請で
- ⑨ 申・問 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

Learning Studio KUSATSU ☆ IZM 金融講座



将来への備えや投資の戦略について学びます。

- 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 「年収の壁」最新版 税と社会保障制度最新情報満載
- ② 「ワタシ」を満たすライフ・マネー・キャリアデザイン
- ⑤ ① 9月15日(火) ② 10月6日(火) 9:30～11:00
- ⑥ キラリエ草津5階 501会議室
- ⑦ 将来のマネープランを考えたい女性
- ⑧ 託児あり(事前申込要)
- ⑨ 申 ①は8月1日(土)～31日(月)に、②は8月1日(土)～9月18日(金)に、電子申請で
- ⑩ 申・問 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

家族介護教室 & 家族介護 なんでも相談会



- 1部 家族介護教室
テーマ『抱え上げない介護』で介護の負担を減らしましょう！～福祉用具を活用した移乗介助について～
- 2部 家族介護なんでも相談会
テーマ“私の応援団”はどこにいる？～つながって乗りきる介護～
- ⑤ 9月14日(月) 13:00～15:30
- ⑥ 市役所8階 大会議室
- ⑦ 家族などの介護に携わっている人や関心のある人
- ⑧ 30人(先着順)
- ⑨ 8月18日(火)～9月11日(金)
- ⑩ 申・問 長寿いきがい課(1階) ☎561-2362、FAX561-2480

かしこい消費者に なりましょう！ 令和8年度 消費者講座



スマートフォンやインターネットに潜む危険や仕組みを理解して、被害の防ぎ方や気を付けることを学びましょう。親子での参加もできます。

- 講師 篠原嘉一さん(NIT情報技術推進ネットワーク株式会社代表取締役)
- ⑤ 8月19日(水) 13:30～15:00
- ⑥ 市役所8階 大会議室
- ⑦ 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ⑧ 50人程度(先着順)
- ⑨ 他 手話通訳・託児あり(8月7日(金)までに、事前申込要)
- ⑩ 申 8月14日(金)まで
- ⑪ 申・問 消費生活センター(1階) ☎561-2353、FAX561-2334



初心者向けスマホ 相談会(1対1)



株式会社平和堂の協力を得て、専門スタッフが1対1で対応します。操作・活用の方法で講習会では聞けないような個別の困り事がある場合も、気軽に立ち寄り、ご相談ください。

- ⑤ 8月12日(水) 12:30～15:30 (受付15:00まで)
※1人当たり最大30分程度
- ⑥ アル・プラザ草津2階 ヤシの木広場(西沢川一)
- ⑦ スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問、不安がある高齢者など
- ⑧ ・スマートフォンを持っている人は持参してください
・混雑時は待ち時間の発生や、状況により受付が早く終了する場合があります
- ⑨ 問 経営戦略課(7階) ☎561-2326、FAX561-2489

募集 ヒトまちキラリまちづくり活動助成・ イキイキ活動賞を同時募集



まちづくり活動助成

- 草津の魅力をより一層高めるまちづくり活動を、提案してみませんか。3つの部門で皆さんをお待ちしています。
- 部門と助成額(上限)
① “はじめの” いっぱい … 1年目5万円、2年目10万円
② “そのさき” いっぱい … 1年間で20万円
③ “いっしょに” いっぱい … 1年間で20万円
- 助成期間 来年4月～ ● 採択数(上限) ①②各部門3団体 ③1件
- ヒアリング(参加要) 11月28日(土) 9:30～

イキイキ活動賞

- 課題解決や魅力創出のための長年の活動に「ありがとう」を伝える賞です。
- 授与 賞状・副賞5万円 ● 授賞数(上限) 3団体
- ヒアリング(参加要) 12月5日(土) 9:30～

詳しくは、直接お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

- ⑤ 申・問 8月3日(月)～10月23日(金)(必着)に、市コミュニティ事業団(大路二、キラリエ草津5階、☎565-0477、FAX565-0411、✉ com-com@mx.biwa.ne.jp)へ
- ⑥ 問 まちづくり協働課(2階) ☎561-2337、FAX561-2482



絆をつむぐ

まちづくり協議会の取り組み紹介 南笠東学区まちづくり協議会

⑤ 問 まちづくり協働課(2階) ☎561-2324、FAX561-2482

基本理念 素敵な出会い みんなで創るまち 南笠東

南笠東学区は、人々が出会い・織りなし・住み続けたいまち、人々が輝くまちづくりをめざします。第4期『南笠東まちづくり計画書2026』を策定し、本計画は、まちづくり協議会が住みよい地域をめざし、将来像と課題解決策をまとめています。事業部局で行ったイベント事業の一例を紹介します。



▲防災フェスタ

生活関連事業部局 (自治連合会)

住民一人一人が「住んで良かったまち」「住み続けたいまち」を実感できるよう、地域ふれあい事業や防災・防犯、交通安全の取り組みを進めます。

- 災害に強いまちづくり 防災フェスタの開催

健康福祉事業部局 (社会福祉協議会)

移動・生活支援や健康づくりなど幅広い福祉ニーズに応え、誰もが安心して暮らし続けられるまちをめざします。

- 高齢者福祉に関する取り組み 学区敬老事業

▲学区敬老会(南笠東小学校)



▲ふれあいフェス南笠東

まちづくり事務局 (まちづくり協議会)

協議会全体の運営と事業部局の連携をさらに深め、地域課題に応じた調整・支援機能を強化します。

- 学区シンボル事業の実施 ふれあいフェスの開催