

地域の健康づくりの お手伝いをしませんか？

地域の健康づくりを推し進める健康推進員の養成講座を行います。

対 市内在住で、年間30時間(月1回)程度の養成講座を受講後に、健康推進員としてボランティア活動ができる人

定 15人(先着順)
申 4月5日(月)～30日(金)(必着)
申・問 健康増進課(2階)
☎561-2323、FAX561-2482

募集 農用地を貸したい人・ 借りたい人

農地中間管理機構が、農地の有効利用などのために、農用地を貸したい人・借りたい人を募集します。

申 貸したい人 4月1日(木)～6月30日(水)
借りたい人 通年

申・問 農林水産課(4階)
☎561-2347、FAX561-2486
県農地中間管理機構大津・南部支所(草津三、県南部合同庁舎内)
☎516-4570、FAX516-4560

教えて! KUSATSU BOOSTERS
おうちでできる!
リラックス&
ストレス解消法

こうさかつよし
高阪 剛

格闘家
Tsuyoshi
Kousaka



毎朝、自宅で行う腕立て伏せや腹筋といった基礎的な筋トレ、“ワニ歩き”といった全身を使った運動が私のストレス解消法になっています。

3月13日、立命館大学アメフト部のタックルコーチとして、熱い指導が行われました!



子育て

3 妊婦教室 「講話&交流会」

助産師の講話や交流会、沐浴見学など。

時 4月17日(土) 10:00～11:30
所 市役所8階 大会議室
対 市内在住の妊婦と家族
定 20組(先着順)
他 託児あり(申込要)
申 4月5日(月)9:00～12日(月)に、子育て応援サイト(二次元コード)か、平日9:00～16:00に直接か電話で



4 子育てサポーター 養成講座

ミナクサ☆ひろばの事業や地域の子育て支援に協力してくれる人を募集します。

時 4月26日(月) 10:00～11:30
講話「みんなが持っている力を発揮できるまちに！」
10月25日(月) 10:00～11:30
講話「開き読みの楽しさを知る」
所 ミナクサ☆ひろば
対 市内在住で子育てサポーターの活動に興味のある人
申 4月1日(木)～23日(金)に、直接か電話、ファクスで

5 子育て応援サイト 「ぼかぼかタウン」

子育てに関する市のイベントや情報、子育てサークルなどの情報をブログ形式で発信しています。気軽に利用してみてください。



申・問 子育て相談センター(さわやか保健センター3階)
(1)☎561-2331、(2)(3)(5)☎561-2339、FAX561-2491
(4)ミナクサ☆ひろば(野路一、西友南草津店2階) ☎562-3793、FAX562-3794

1 離乳食レストラン

食育の話や調理見学など(試食はありません)。

時 ①5月14日(金) ②5月26日(水)
2部制<1部>9:30～10:35
<2部>10:50～11:55
所 ①大路まちづくりセンター(大路二)
②笠縫東まちづくりセンター(集町)
対 市に住民票がある、4～10カ月児と保護者
定 各7組(先着順)
申 4月20日(火)10:00～、最新の情報を市ホームページ(二次元コード)で確認し、ネット予約システムから申し込み
※ネット環境が無い人はお問い合わせください



2 ツインズフレンズ 「親子ふれあい遊び」

ふたご・みつごならではの妊娠・育児についての悩みや喜び、工夫などの情報交換をしましょう。気軽にご参加ください。

時 4月24日(土) 2部制
<1部>10:00～11:30
<2部>13:00～14:30
所 ぼかぼかタウン(さわやか保健センター3階)
対 ふたご・みつごの家族か、ふたご・みつごを妊娠中の人とその家族
申 4月5日(月)～12日(月)の平日9:00～16:00に、直接か電話で



スポーツ

4 スポーツ教室

詳しくは各施設にお問い合わせください。

行事名	とき	申し込み
① ふれあいスポーツの集い(年21回程度)	4月～来年3月木曜日 18:30～20:30	申 当日
小学生スポーツ教室(全10回)	4～6月の水曜日 16:30～18:00	申 4/3(土)～18(日)
小学生ソフトテニス教室(全8回)	4～6月の土曜日 13:00～15:00	申 4/3(土)～18(日)
② グラウンド・ゴルフを楽しむ日(月1回)	4月～来年3月の第4火曜日 9:30～11:30 ※6、11、12月は除く	申 当日
小学生バレーボール教室(年32回)	5月～来年3月の火曜日 17:30～19:00	申 4/3(土)～
シェイプアップ&エアロ(各全10回)	①4～6月の月曜日 20:10～21:10 ②4～7月の木曜日 9:30～10:30	
ピラティス(各全10回)	①4～6月の月曜日 20:10～21:10 ②4～6月の火曜日 14:15～15:15 ③4～7月の木曜日 10:45～11:45	
姿勢改善・体幹エクササイズ(各全10回)	①4～6月の火曜日 9:30～10:30 ②4～7月の木曜日 10:45～11:45	
あさヨガ教室(各全10回)	①4～6月の月曜日 9:30～10:30 ②4～6月の火曜日 10:45～11:45 ③4～7月の金曜日 10:45～11:45	
よるヨガ教室(各全10回)	①4～6月の月曜日 19:00～20:00 ②4～6月の火曜日 19:00～20:00 ③4～7月の木曜日 19:00～20:00	申 4/3(土)～13(火)
③ フラダンス(全10回)	4～6月の火曜日 13:00～14:00	
社交ダンスエクササイズ(全10回)	4～7月の金曜日 9:30～10:30	
やさしいバレエ(全10回)	4～7月の金曜日 13:00～14:00	
背骨コンディショニング(各全10回)	4～7月の木曜日 ①14:15～15:15 ②20:10～21:10	
スタイルエクサ+K ^{プラス} 教室(全10回)	5～7月の金曜日 19:00～20:30	申 4/3(土)～20(火)
サブアリーナ無料開放デイ(バドミントン・卓球)	5/16(日)、8/22(日)、10/24(日)、来年1/30(日)、2/20(日) 10:00～16:00(3交代制)	申 当日
④ 親と子の体操教室(全8回)	5～6月の土曜日 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00	申 4/3(土)～26(日)
⑤ 姿勢改善・体幹エクササイズ(全10回)	4～7月の木曜日 13:00～14:00	申 4/3(土)～13(火)

所 **申・問** ①総合体育館(下笠町) ☎568-3150、FAX568-3151
②三ツ池運動公園(西矢倉一) ☎・FAX561-8555
③YMITアリーナ(野村三) ☎563-1265、FAX563-1465
④ふれあい体育館(草津町) ☎・FAX564-0271
⑤武道館(南山田町) ☎・FAX565-7997

問 スポーツ保健課(6階) (1) **申・問** (3)(4) **問** ☎561-2432、FAX561-2488

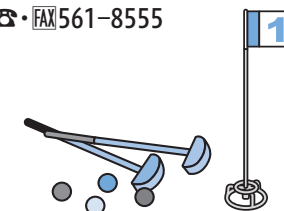
1 市スポーツ選手 各種大会出場 激励金制度

市民や市スポーツ協会加盟団体などが、日本スポーツ協会や同協会加盟団体が開催する全国大会などに出場する場合、事前に申請すると、激励金を交付します。

2 ニュースポーツの 備品を貸し出します

ニュースポーツの普及と推進のため、地域や各種団体の行事などに備品を貸し出します。

所 三ツ池運動公園
対 グラウンドゴルフ、ノルディックウオーク、ペタンク、ストラックアウトなどの備品
申 使用希望日の2カ月前から、同公園
問 スポーツ保健課(6階)
☎561-2432、FAX561-2488
三ツ池運動公園(西矢倉一)
☎・FAX561-8555



3 草津市民体育大会 (第74回滋賀県民体育大会 派遣選手選考会)

詳しくは、公益社団法人草津市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

時 総合開会式
6月6日(日) 8:25～9:30
所 YMITアリーナ(野村三)



ホームページはこちら