

いきいきふれあい 交流サロン 「ふくふくスポーツの秋 ～卓球であそぼう～」



卓球を通して、玉入れ、連続ラリーなど、試合ではなくゲーム感覚で楽しめます。初心者も気軽に参加してください。みんなで楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう！

📍 10月29日(土) 13:30～15:00
(13:00～受付)

📍 障害者福祉センター

👤 20人(先着順)

📍 申・問 10月3日(月)～、障害者福祉センター(西渋川二、渋川福複センター内、☎569-0351、FAX569-0354)に

📍 問 障害福祉課(1階)

☎561-6972、FAX561-2480

いきいき百歳体操 交流会



市内で活動中の介護予防体操「いきいき百歳体操」の参加者と興味がある人で、情報交換などを行います。

📍 10月31日(月) 13:00～15:00

📍 市役所2階 特大会議室

👤 150人(先着順)

📍 申 10月3日(月)～17日(月)

📍 申・問 長寿いきがい課(1階)

☎561-2372、FAX561-2480

家族介護教室 「正しい介護技術を 身に付けて介護者の 体も守ろう♪」



実技を交え、車椅子・トイレへの移乗のコツやオムツ交換、ポータブルトイレの使い方など、介護する人の腰痛予防や、介護を受ける人が怪我をしない介護のコツを学びませんか？

📍 11月8日(火) 10:00～12:00

📍 市役所2階 特大会議室

📍 対 家族などの介護に携わっている人、関心のある人

👤 30人(先着順)

📍 申 10月4日(火)～11月2日(水)

📍 申・問 長寿いきがい課(1階)

☎561-2362、FAX561-2480

市民体育大会

行事名	とき・ところ	申し込み・問い合わせ	申込期限
スポーツ吹矢	11月13日(日) YMITアリーナ(野村三)	五十里儀隆さん 〒525-0037 西大路10-5-403 (☎090-4563-9890、FAX563-9207)	10月31日(月)
サッカー	来年1月22日(日) 野村運動公園(野村三)	黒川孝治さん 〒525-0059 野路7-4-19 (☎090-5967-5883)	11月30日(水)
空手道	来年2月5日(日) 武道館(南山田町)	木村曉徳さん 〒525-0051 木川町906 (☎567-2145)	来年1月31日(火)

※県民体育大会の結果は市スポーツ協会のホームページをご覧ください

📍 問 スポーツ推進課(6階) ☎561-2432、FAX561-2488



スポーツ教室

詳しくは、YMITアリーナにお問い合わせください。

行事名	とき
美腹トレーニング&ストレッチ	①10/3～12/26の月曜日 19:00～20:00 (全13回) ②10/7～12/23の金曜日 10:40～11:40 (全8回)
姿勢改善・体幹エクササイズ	①10/3～12/26の月曜日 10:40～11:40 (全13回) ②10/4～12/27の火曜日 9:30～10:30 (全11回) ③10/6～12/22の木曜日 10:40～11:40 (全8回)
ピラティス	①10/4～12/27の火曜日 20:10～21:10 (全10回) ②10/6～12/22の木曜日 20:10～21:10 (全8回) ③10/7～12/23の金曜日 9:30～10:30 (全9回)
ZUMBA	①10/10～12/26の月曜日 11:50～12:50 (全12回) ②10/6～12/22の木曜日 11:50～12:50 (全8回)
フラダンス中級	10/11～12/27の火曜日 13:00～14:00 (全9回)
フラダンス初級	10/14～12/23の金曜日 11:50～12:50 (全7回)
あさヨガ	①10/3～12/26の月曜日 9:30～10:30 (全13回) ②10/4～12/27の火曜日 10:40～11:40 (全11回)
ひるヨガ	10/6～12/22の木曜日 13:00～14:00 (全8回)
よるヨガ	10/4～12/27の火曜日 19:00～20:00 (全10回)
よるヨガ(アロマ)	10/6～12/22の木曜日 19:00～20:00 (全8回)
ボディバランス	10/3～12/26の月曜日 20:10～21:10 (全13回)

📍 問 YMITアリーナ(野村三) ☎563-1265、FAX563-1465

📍 スポーツ推進課(6階) ☎561-2432、FAX561-2488

人権セミナー

①ハンセン病のこれまで、いま、これから 講師 訓覇浩さん

②いま企業に求められる人権尊重 講師 松岡秀紀さん

📍 ①10月11日(火) 13:30～15:00 ②10月28日(金) 18:30～21:10

📍 ①キラリエ草津(大路二) ②市役所2階 特大会議室

📍 対 市内在住か通勤・通学している人 📍 各60人(先着順)

📍 申・問 人権センター(大路二) ☎563-1177、FAX563-7070



第3回草津市 地球冷やしたいセミナーを 開催

自宅でも手軽にできるベランダ菜園で冬野菜の栽培と、地産地消に関する食とエコなどの講習会を開催します。気軽に取り組める情報を中心としているので、ぜひ、参加してください。草津市エコ・アクション・ポイント対象事業です。

📍 11月3日(木・祝) 10:00～11:30

📍 市役所2階 特大会議室

📍 対 市内在住

📍 定 30人(先着順)

📍 申 10月3日(月)～24日(月)に、住所・参加者の氏名・電話番号を書いて、電話かファクス、Eメールで

📍 申・問 温暖化対策室

(馬場町、クリーンセンター内)

☎561-6581、FAX561-6584

✉ ondanka@city.kusatsu.lg.jp

しがめぐりあいサポート センター出張登録会

県では、結婚希望者を応援するため、結婚支援センターを10月から開所します。会員登録をすると、センター相談員からの婚活応援が受けられるだけでなく、AIを活用したマッチングシステムからお相手紹介が受けられます。詳しくは、しが結ホームページをご確認ください。

📍 11月13日(日) 10:00～17:00

📍 市役所8階大会議室

📍 対 概ね50歳未満の独身の人

※未成年者と22歳未満の学生は除く

📍 ¥ 登録料15,000円

📍 他 写真付き本人確認書類

📍 申 しが結ホームページから仮会員登録を行い、面談予約から申し込み

📍 問 子ども・若者政策課

(さわやか保健センター2階)

☎562-7882、FAX561-6780



高齢者・障害者 なんでも相談会



高齢者や障害のある人、その家族、福祉現場などで支援している人の相談を、弁護士や司法書士、社会福祉士などが受けます。

📍 11月13日(日) 13:30～16:30

📍 所 守山市福祉保健センター(守山市)

📍 申・問 10月31日(月)までに、NPO法人 成年後見センターもだま(野村八、☎598-0246、FAX598-0888)に

📍 問 長寿いきがい課(1階)

☎561-2362、FAX561-2480

キラリエくさつ 健幸大学の後期講習が スタートします！



頭と体を使った運動や、フレイル予防に関する講話など、介護予防について学ぶとともに、実際に体操などを体験して、健康長寿をめざしませんか？

📍 10月19日(水)～来年3月29日(水)までの第1・3・5水曜日(来年1月4日(水)を除く) 13:30～15:00

📍 所 キラリエ草津(大路二)

📍 対 市内在住か通勤・通学している65歳以上の人

📍 定 各20人程度(当日先着順)

📍 他 飲み物、タオルを持参し、マスク着用

📍 問 長寿いきがい課(1階)

☎561-2372、FAX561-2480



美術作品鑑賞講座



市美術展覧会の開期

初日に、滋賀県立美術館学芸員の平田健生さんによる美術作品の鑑賞講座を開催します。

📍 11月13日(日) 13:30～15:00

📍 所 キラリエ草津(大路二)

📍 定 30人(先着順)

📍 申 事務局に電話かメールで

📍 申・問 市美術展覧会実行委員会事務局(市役所6階、生涯学習課内)

☎561-2428、FAX561-2488

✉ shogaku@city.kusatsu.lg.jp

募集『びわ湖マラソン 2023』開催 ボランティア



びわ湖マラソンでは大会を支えるボランティアを募集しています。記念すべき第1回大会に、ぜひ力を貸してください。

📍 開催日 来年3月12日(日)

📍 対 15歳以上(中学生を除く)

📍 定 3,000人程度(先着順)

📍 申 11月30日(水)までに、びわ湖マラソン2023公式ホームページか郵送で

📍 申・問 びわ湖マラソン大会

実行委員会事務局

☎528-3364、FAX528-4841

📍 問 スポーツ推進課(6階)

☎561-2432、FAX561-2488



草津ハイキング 中山道ウオーク シリーズ②



📍 10月22日(土) 9:00～16:00

📍 所 JR草津駅～JR醒ヶ井駅～醒井宿～番場宿～蓮華寺～摺針峠～鳥居本宿～JR鳥居本駅～JR彦根駅(解散)(徒歩距離約11km、健脚向き)

📍 定 50人(先着順)

📍 ¥ 500円(保険料、資料代などを含む。JR・近江鉄道運賃1,850円別途要)

📍 他 雨天決行。当日7:00に警報が出たときは中止

📍 申 10月3日(月)～19日(水)(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)番号を書いて、直接か往復はがき、ファクス、Eメールで

📍 申・問 (一社)市観光物産協会

(4階、商工観光労政課内)

☎566-3219、FAX566-8000

✉ kusatsu-kb@cream.plala.or.jp

📍 問 商工観光労政課(4階)

☎561-2351、FAX561-2486