



● 新春親子サッカー体験会 ●

● 新春親子テニス体験会 ●

☆ 令和5年1月14日(土曜日)

- 時間 10時00分～11時30分 **定員オーバーの申込みがあるも雨天のため中止になりました。** 9時30分～11時30分
- 場所 三ツ池運動公園グラウンド **三ツ池運動公園テニスコート**
- 対象 4歳～5歳児とその親1名 □ 対象 小学1年～4年生とその親1名
- 参加者 20組40名 □ 参加者 20組40名

ノルディックウォーク体験会

ノルディックウォーク体験会が草津川跡地公園マネジメントパートナーズとの共催で下記日程でde愛ひろば教養室&園内で開催されます。

体験希望者は、de愛広場管理事務所
 (電話077-562-5010)へ

- ・ 2月9日(木) 13:30～15:00 de愛ひろば
- ・ 3月9日(木) 13:30～15:00 de愛ひろば

参加者された方は園の駐車代は無料
 になります。(午後利用)



健康の話題(わ)

(冬バテ&ヒートショック対策)

冬バテは寒暖差が大きくなると、体の様々な機能を調整する自律神経の働きが乱れて、肩こり、頭痛、倦怠感、気分の落ち込みなどの症状が出ます。寒いため外出の機会が減り運動不足により血行不良になることも一因です。対策は自律神経を整えるために、適度な運動、バランスの良い食事、腹式呼吸、耳のストレッチ、3つの首(首、手首、足首)を冷やさない、体内時計を整えるなどです。

ヒートショックは、浴室と脱衣所の温度差がポイントです。対策は脱衣所を暖房する、浴室に入る前に風呂のフタを開けて暖かくすることです。その他として、冷え込まない夕方に入浴、食事直後や飲酒時は控える、お風呂は41℃以下にするなどです。

★ミニバスケットボール教室情報★

◇第15回 健・交クラブ杯ミニバス大会

- ・ 2月11日(土) 8時30分～17時 YMITアリーナ
- ・ 参加チーム

西京極(京都府) 芥川(大阪府) 永源寺(滋賀県) 亀山(三重県)
 大久保(兵庫県) 彦根城南(滋賀県) 真野北(滋賀県) 健・交(滋賀県)

◇レイクエキビジョン出場(エンジョイクラス主体)

- ・ 1月22日(土) 12時頃～ 滋賀ダイハツアリーナ(県立)
- ・ 対戦相手 高島ミニバスケットボールクラブ

◇草津市駅伝大会出場

- ・ 1月22日(日) 午後～ 矢橋帰帆島グラウンド 健・交クラブより4チーム出場

