



15周年記念

いろいろなスポーツを楽しもう  
**くさつ健・交フェスタ 2023**

コロナ感染  
 予防に注意  
 しながら  
 開催します

立命館大学バトントワリング部・松原中学校吹奏楽部のパフォーマンスと  
 キッチンカーなどによるフルーツサンド、カレー、わらび餅などの販売があります。

★4月29日(土曜 昭和の日) 9時～15時 YMITアリーナ & 野村グラウンド

**野村グラウンド**

- ☆ グラウンドゴルフ 9時00分～12時00分
- ☆ 親子サッカー①(子ども) 10時30分～12時30分
- ☆ " ②(幼児) 11時00分～12時00分
- ☆ ペタンク 10時30分～14時00分

**YMITサブアリーナ**

- ☆ ミニバス 10時30分～12時00分
- ☆ 子どもダンス 12時00分～13時00分

**YMITメインアリーナ**

- ☆ バドミントン 11時00分～14時30分
- ☆ ノルディックウォーキング 11時00分～12時30分
- ☆ 卓球 11時00分～14時30分
- ☆ ニュースポーツ 10時30分～14時30分
- ☆ 健康バンド 13時00分～14時30分

**YMIT多目的室**

- ☆ ヨーガ 13時00分～14時30分

※事前申込が必要な種目あり、詳しくはフェスタチラシを参照してください。

参加者募集

楽しくノルディックウォーキングで参加しよう



★ **草津川桜557(いいな)フェスタin2023**

- ・市役所～三角地公園へノルディックで参加します。(市役所噴水前広場午前9時45分集合)
- ・フタ汁の支給があるかも、事前申込者には「おにぎり2個」を支給します。

**健康の話(わ)**

健康長寿者の生活習慣の共通事項から

- (1) よく笑うひとは長寿。笑いは免疫を高め、がんの予防にも有効(多くの医学誌)
- (2) 歩行は速いほど長寿。筋力が強いほど長寿の傾向。筋トレは有効(米国医学誌)
- (3) 元気なうちは働いたほうが、寿命が延びる傾向。(米国疫学専門誌)
- (4) 人生を肯定的にとらえ、楽しむ人は健康寿命が長い(米国学会誌)

(資料) 「脳と食べ物大切な話」 榊原常緑医学博士 著より

**グラウンドゴルフ大会**

会員対象のグラウンドゴルフ大会が、3月6日(月)に野村グラウンドで開催され、結果は下記の通りでした。

優勝 新開 清 氏 第2位 村上 正廣 氏 第3位 斎藤 洋子 氏

**更新手続きは終わりましたか？**

令和5年度も続けて入会を希望される方は、更新手続きをお願いします。