NPO法人総合型地域スポーツクラブ

くさつ健(けんこう)・交クラブ 便り

令和5年7月号

くさつ健・交クラブ 令和５年度通常総会

総会の結果については、当クラブＨＰをご参照ください。

★☆★　健・交ニュース　★☆★

◎ ノルディックウォーキング体験会参加者募集中

・両手でポールを持って無理なく楽しくウォーキングしましょう。
・7月20日、9月21日、11月16日、12月14日(全て木曜日)13時30分～15時00分
・定員各15名、申し込みはde愛ひろば管理事務所(電話 077-562-5010)
・動きやすい服装、飲み物、タオル持参でご参加ください。

◎ 第１回草津市学区対抗スポレク祭(草津市主催)

・当クラブは事業活動(写真等)の掲示で参加します。

◎ 夏休み子ども運動教室参加者募集

7月22日(土)、23日(日)、29日(土)の３日間、ふれあい体育館で開催。

◎ 夏休み親子テニス教室参加者募集

・7月29日(土)、30日(日)、8月5日(土)、予備日8月12日(土)の3日間、三ツ池テニスコートで開催。

◎ ミニバスケット教室情報

・6月24日(土)上級クラス　YMITアリーナにて交流試合開催
・6月25日(日)ブログレスクラス　信楽遠征
・7月30日(日)YMITにて第16回健・交クラブ杯ミニバス大会開催

本格的な夏の季節 **熱中症予防**

・バランスの取れた食事と十分な睡眠で体力を付け
・こまめな水分補給と適度に休憩を取りながら
　スポーツを楽しみましょう。

健康の話(わ)　「市町村別　平均寿命と1位の川崎市麻生区の取り組み」

厚生労働省が5月に発表した2020年平均寿命のランクでは、１位が男女とも川崎市麻生区でした。<u>草津市は、全国1887のうち、男性が83.3歳で9位、女性が89.0歳で4位と滋賀県で唯一上位を占めています。</u>

１位の川崎市麻生区の取り組みは、朝日新聞の記事(5/23)によれば、以下のとおりです。区の呼びかけで始まったウォーキングのほか、体操やスポーツ活動、駅前の文化関係の施設でのイベントなど、心身の健康を図る取り組みは数多い。区の関係者は「長寿の理由ははっきりとわからないが、高齢者が住みやすい地域づくり、つながりづくりをすすめてきた」と話されている。医療が充実していることも特徴。

当くさつ健・交クラブとしても、「生涯スポーツ社会づくり、健康づくり、交流の輪づくり、子どもの健全育成」に寄与し、皆様が生きがいをもち、健やかで幸せに暮らせる「健幸」を目指して活動したいと考えています。