



チャレンジスポーツデー2024

やっと秋らしくなりました。 スポーツを楽しみましょう。

草津市のチャレンジスポーツデーが40ほどの団体が参加して11月に開催されます。当クラブは、11月24日にYMITアリーナで健康バンド運動、ミニバス、キッズダンス、ノルディックウォーキング、スポーツ吹き矢で参加します。

◎ ノルディックウォーキングで八幡掘り(近江八幡市)周辺ぶらり歩き！！

- ・ 11月1日 金曜日 草津駅 9:30 集合
- ・ 近江八幡駅 10:00 過ぎ頃着 ～ 路線バスにて新町下車
- ・ 八幡掘りぶらり歩き 10:30 頃 ～ 日牟禮八幡宮へ 11:00 八幡山ロープウェイ
- ・ 日牟禮茶屋にて昼食(自由です) 15:00 頃 集合して路線バス→JRにて帰途へ。
- ・ 交通費(JR、バス、ロープウェイ) 2,050円

◎ ノルディックウォーキング体験会

- ・ 10月24日、11月28日、12月19日、(全て木曜日)13時30分～15時00分
- ・ 会場 草津川跡地公園De愛広場にぎわい活動棟 & 区間5周辺
- ・ 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。



◎ 健康バンド運動体験会

- ・ 10月21日(月)13時30分～15時00分
- ・ 会場 草津川跡地公園De愛広場にぎわい活動棟
- ・ 定員各10名、申し込みはde愛ひろば管理事務所(電話 077-562-5010)



◎ 健・交クラブ杯 G・ゴルフ大会

- ・ 10月21日(月)野村グラウンド 受付8時30分～ ゲームスタート9時～
- ・ ラウンド3ラウンド、募集人員144名、参加費300円(会員は200円)。



健康の話 「免疫力を高めて、ウイルスや病原菌から体を守る」

加齢とともに免疫力は下がります。免疫力を高めるには日常の生活習慣が鍵を握っています。次のことに注意してウイルスや病原菌から体を守り、健康を維持していきたい。

- ・ 免疫力の30%は「心」でつくられているともいわれています。過度なストレスを避けるためには、ポジティブに生きる。常に真面目過ぎないようにする。(交感神経と副交感神経のバランスを整える)
- ・ 規則正しい生活をする。(食事、睡眠、生活活動等)
- ・ いろいろな種類の食べ物をおいしく楽しくよく噛んで食べる。
- ・ 適度な運動を行う。(有酸素運動、筋トレ等)
- ・ その他(よく笑うように心掛ける、朝の日光を浴びる、腸内細菌のバランスを整える等)