

健幸フェスタ in 玉川

2022年

3/12

土

会場：玉川まちづくりセンター
玉川小学校体育館

対象：草津市内在住・在勤・在学のみなさま

玉川まちづくりセンター

要予約・無料
2/19～受付

ケアトレ体験 9:00～9:45

筋膜を楽ちんにほぐしましょう！

- 場 所○ 2階大会議室
- 定 員○ 申込先着12名
- 対象者○ 18歳以上の方
- 持ち物○ マスク、汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物
- 講 師○ 岩本インストラクター (HOS 株式会社)

筋肉のコリや
硬さに
アプローチ♪

けんこう 健幸講話 10:30～12:00

「高血圧予防と筋肉のための食事法」
～升田式10食品群チェック表編～

ご存知でしたか？心臓も血管も、筋肉で構成されています。
減塩だけではない、高血圧予防改善のための食事法をお伝えします♪

- 場 所○ 2階大会議室
- 定 員○ 申込先着20名
- 対象者○ どなたでも
- 講 師○ 升田 良恵 さん
(保健師・看護師、高血圧循環器病予防療養指導士、
アスリートフードマイスター)



じきょうじゅつ 自彊術体験 10:00～11:30

日本最古の健康体操をやってみよう！

- 場 所○ 1階和室
- 定 員○ 申込先着8名
- 対象者○ どなたでも
- 持ち物○ マスク、汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)
- 講 師○ 内田 美恵 さん
(公益社団法人自彊術普及会滋賀県支部
中伝指導員)



心も身体も健幸に♪



■申込方法■ センター窓口またはお電話で♪

■主 催■ 玉川まちづくり推進会議
健昂(すこやか)委員会

■申込み・問合せ先■

玉川まちづくりセンター (野路9-7-42)

TEL: 077-564-0189

(8:30～17:15 日祝除く)

玉川小学校体育館

要予約・無料
2/19～受付

運動遊び教室 14:00～15:00

～遊びを通じた運動能力向上プログラム～
(立命館大学スポーツ健康科学部 上田准教授監修)

- 場 所○ 玉川小学校体育館
- 定 員○ 申込先着30名
- 対象者○ 5～12歳のお子さま(ご家族も可)
- 持ち物○ マスク、汗ふきタオル、動きやすい服装、飲み物、室内用運動靴
- 指 導○ 立命館大学BKC
スポーツ健康commons



玉川まちづくりセンター

予約不要・無料

いろいろ測定会 10:00～13:00

いろいろな機器で測定してみよう♪

- 場 所○ 2階研修室
- 定 員○ なし
- 対象者○ どなたでも
(ペースメーカーの方は一部利用不可の機器有)

- ・カゴメベジチェック®
センサーに手のひらを当てると、
野菜摂取量がわかる！
- ・体組成計
身体を構成する体組成を測定！時間は約10秒！
- ・血圧計・血中酸素濃度計
- ・血管年齢測定 & 保健師によるアドバイス



フライデージム体験会 13:00～16:00

- 場 所○ 2階大会議室
- 対象者○ 18歳以上の方
- 持ち物○ マスク、汗ふきタオル、飲み物、室内用運動靴

- 内 容○
 - ・フィットネスバイク・ステッパー
 - ・乗馬フィットネス機器・電動ウォーカー
 - ・DVDを見ながらマットの上でストレッチ運動

体を動かすことを
習慣にしよう！

玉川フライデージム

体験会のご案内

体験会のご案内

体験会のご案内

体験会のご案内

マイナンバーカード申請受付ひろば
10:00～12:00

まだの方はぜひ！手ぶらでOK！

○場 所○ 1階小会議室

ご来場のかたに
ポン菓子プレゼント！
数に限りがございます。

*新型コロナウイルス感染拡大予防対策をとりながら開催します。
感染状況によっては中止となる場合があります。