



★★★ くさつ健・交クラブニュース ★★★

**近江八幡水郷めぐりとノルディックウォーキングを楽しみませんか**

- ◎ 集合時間&場所 4月7日(火) 午前8時40分JR草津駅改札口集合。
- ◎ 参加費用 水郷巡り乗船料(3,000円)、 食事(3,000円)別メニュー有り、  
別途交通費(1,500円)、
- ◎ 内 容 懐かしい茅葺の乗船場から船頭が操る手漕ぎ船に乗り、水を切る  
櫓(ろ)の音に耳を傾けながら水と緑に恵まれた水郷の春を楽しむ。



**草津川桜まつい557フェスタ2026**

- ◎ 日時・場所 4月4日 土曜日(雨天時は翌日) 草津川三角地公園。  
市役所～三角地公園までノルディックウォークを楽しみませんか。  
子どもダンスチームが当日ステージ発表されます。



**ミニバス教室**



- ◎ 第71回草津市駅伝競走大会においてミニバスAチームが、スポ少、  
クラブチームなど45チームが参加の中、見事!!優勝されました。  
当クラブの他4チームも良く頑張られ上位の成績をおさめられました。
- ◎ 3月7日(土)に総合体育館でヤング健・交クラブ杯ミニバスケットボール大会が開催され、Aグループ(5年生  
以下の部)に上級クラスの5年生以下のチームが出場され優勝されました。  
また、Bグループ(ミニバスを楽しむクラス)にエンジョイクラスのチームが参加し、健闘され第3位を獲得され  
ました。



**草津市立プールよりノルディック講師派遣依頼**

- ◎ 2月23日(月・祝)にプール会社主催でノルディック体験会が開催され、その指導者を当クラブに依頼要請が  
ありました。その対応に河前さんをはじめ、浅野さん、神永さんにご協力頂きました。  
体験会に参加された方は18名でした。

**健康の話(わ)**

**「平均寿命サミットとBIWA-TEKU」**

平均寿命サミットが昨年の11月に開催され、滋賀県は長寿県として参加されました。  
 平均寿命は滋賀県の男性は全国第1位、女性は2位となり、その要因として説明された内容は朝日新聞の  
 記事によりますと「健康診断の受診」と「ウォーキング等のアプリであるBIWA-TEKU」で行動変容を促した  
 となっています。  
 そして今後は、健康情報を生成AIで分析して個人ごとに未来の疾患リスクが見える化するとされています。  
 皆様もBIWA-TEKUを利用して、健康増進とポイントを貯めて賞品を受けることをお勧めします。  
 なお、国民健康保険中央会が毎年公表している健康寿命は、滋賀県は男女共2位です。この算出方法  
 は要介護度を基にしたもので、厚生労働省の方法とは異なります。