



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くさつ健・交クラブ
令和8年6月号

便り

令和8年度 定期総会

草津市長 橋川 渉 様、並びに市会議員 田中 香治 様をお迎えし、
運営委員による総会が開催されます。

総会の結果については、当クラブHPをご参照ください。

5月23日(土) 13時30分～

市役所 8階 大会議室

くさつ健・交フェスタ2026成功裡に終わる。

4月29日(水)滋賀トヨタアリーナ(旧YMIT)&
野村運動公園グラウンドで実施しました「くさつ
健・交フェスタ2026」は盛会に開催できました。
ミニバスをはじめ子どもダンスなどに多くの
体験者があり、また、模擬店のカレーと綿菓子
は行列が出来るほど盛況でした。



G・ゴルフ大会の様子

熱中症注意の季節です。



- ・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)

健康バンド運動(筋トレ)に期待することは？

草津川跡地公園で健康バンド運動の体験会を年4回開催しています。参加者23名の筋トレに期待されることは次のとおりでした。(アンケート、複数回答)

厚生労働省でも筋トレは週2～3回行うことを推奨しています。

- ① いつでも健康で自立できる体、自分の足で歩く体をつくる。(20名)
- ② 筋肉量・筋力の低下を少しでも抑える。(14名)
- ③ いつまでも楽しめる人生を送る。(11名)
- ④ 病気を防ぎ、健康な人生を送る。(8名)
- ④ 寝たきりや介護の老後にならない。(8名)



いづれも健康バンド運動(筋トレ)を基本どおりに継続して、タンパク質等栄養が十分であれば、期待できることばかりです。

当クラブの健康バンド運動サークルは毎週水曜日に市立武道館で開催しています。

会員は追加費用なしで参加できます。一度サークルで体験されてはとお勧めします。