



「自分の健康」は 「自分で管理」

野洲市

YASUほほえみクラブ

「自分の健康は自分で管理する」これが「YASUほほえみクラブ」のモットーだ。

「メディカル部門」では、会員の体力測定を年1回行い、AED講習会を開いて、もしもの際にあわてず対応ができるよう訓練している。

他に、「はじめよう！軽スポーツ教室」があり、リズム体操、ウォーキング、スローイングピン

ゴ、旬の食材を使った料理教室など、幅広い教室を開催して、「食と運動」の両面から健康づくりを推進している。

「軽スポーツなら、子どもや中高年でも気軽に楽しめます。勝ち負けを意識すると脳の活性化にもなりますよ」とスタッフ。

メディカル部門以外では、社交ダンス、剣道、テニスなど、16の教室がある。さらに、名所や旧跡を巡る「ほほえみ里山ウォーク」やプロ野球観戦などのイベントも行っている。

(取材・安積)

詳しくは www.gaido.jp/spo



リズム体操



社交ダンス



スマイルボウリング

お知らせ

【12/16金】はじめよう！軽スポーツ教室

◆場所：野洲市総合体育館（野洲市雷波甲1339） ◆時間：10:00～11:00
◆対象：運動を始めたい方 ◆料金：会員無料、非会員300円

【12/19日】社交ダンス

◆場所：コミセンぎおう（野洲市永原463） ◆時間：19:00～21:00
◆対象：どなたでも ◆料金：会員100円、非会員400円
◆持ち物：ダンスシューズか体育館シューズ

YASUほほえみクラブ

【事務局】野洲市三上2224（月曜休）

★2003年4月5日発足。743人。年齢層は幼児～80歳代。60歳代が多い。

問い合わせ **077-587-4280**

<http://www5f.biglobe.ne.jp/~hohoemi-club>



事務局の駒井朔男さん

体を動かすことで、ご近所や新しい仲間との出会いが増え、世界が広がると思っています。