



今月の主な内容

- 暮らしの情報 … 2
- けいじばん … 17
- 健康推進課だより … 18
- まちのアルバム … 20
- まちかど情報ネット … 25

野洲市いきいき百歳体操は、年齢を重ねても元気で楽しく生活するための筋力維持と向上を目的とした体操です。

今月号は、毎週木曜日にこの体操を実践されている「野田いきいき筋トレ九楽歩」を紹介します。

また、市では、いろいろな場面で実施できるよう支援しています。