TSU NEWS 3

おいしい！楽しい！美しい！

第10回スイーつフェスタ

申込不要

問い合わせ　商業振興労政課　☎229-3169　FAX229-3335

2/18(土) 19(日)　10:00~15:30　津市センターパレスホール

市内の和菓子や洋菓子が勢ぞろい。食べておいしい、見て楽しい、津のスイーツの魅力がいっぱいのスイーつフェスタにお越しください！

内　容

- 市内で営業する店舗で取り扱っているスイーツや銘菓の販売
- シュークリーム詰め合わせ・どら焼き詰め合わせの特別販売
- 「あなたの夢のお菓子作ります」授賞式
- あめ細工の実演、○×クイズ大会、お買い回り抽選会　など

※詳しくは津市物産振興会スイーツ部会ホームページをご覧ください。

津市物産振興会スイーツ部会
公式キャラクター
ぶりんつ君

TSU NEWS 4

津市河芸文化祭

申込不要　無料

問い合わせ　河芸総合支所地域振興課　☎244-1701　FAX245-0004

3/4(土) 5(日)　河芸公民館ほか

河芸地域で活動する団体・個人の文化作品や舞台などの発表の場として、津市河芸文化祭を３年ぶりに開催します。

とき(3月)	ところ	内　容
４日(土)11時～11時45分	河芸図書館	絵本・紙芝居の読み聞かせ
４日(土)12時～16時	河芸公民館	舞踊、音楽演奏などの舞台発表
４日(土)９時～16時、５日(日)９時～15時	河芸公民館	写真、書道、手芸などの作品展示等

TSU NEWS 5

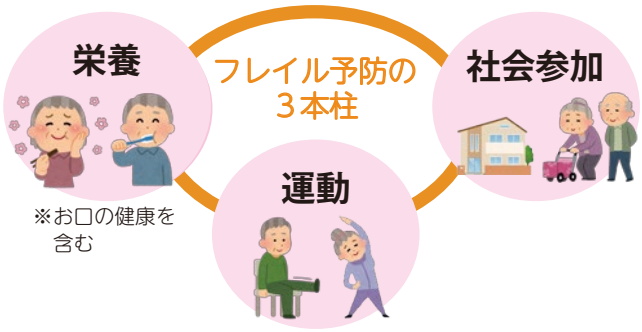
２月１日はフレイルの日

フレイル予防について、みんなで考えましょう

問い合わせ　保険医療助成課　☎229-3317　FAX229-5001

「フレイル」とは、年齢を重ねるに従って、心身の機能が低下した状態のことをいいます。この状態が長く続くと要介護状態に進行していきますが、早く気づき適切な対策を取れば、健康な状態に戻ることができるといわれています。

フレイルを予防するためには、「栄養」「運動」「社会参加」が大切です。



運動してみませんか

冬は家にこもりがちとなり、身体を動かす機会が減ることから筋力が低下し、転倒や骨折の危険性が高くなります。まずは10分程度のウオーキングから始めてみませんか。歩く姿勢を意識して、慣れてきたら、歩く速度を少し上げたり、歩幅を広げたりすると、より効果的なウオーキングになります。また、自宅で簡単に取り組める「元気アップ運動」を自分のペースで回数を決めて行うこともお勧めです。ただし、持病のある人は主治医に相談してから運動を始めましょう。

津市ホームページでは「元気アップ運動」やストレッチも紹介していますので、ご覧ください。

HP 津市　元気アップ運動　検索