



おいしい! 楽しい! 美しい!

第10回スイーツフェスタ



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ツ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
ぶりんっ君



津市河芸文化祭



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



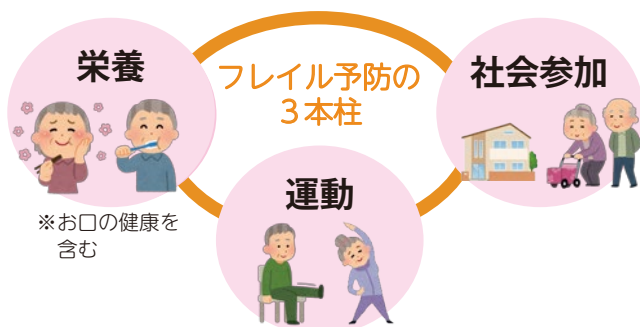
2月1日はフレイルの日

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せんが、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分程度のウォ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、より効果的なウォ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