



皆さんこんにちは！スタッフの藤岡です。

滋賀ダイハツアリーナトレーニング室をご利用いただき、誠にありがとうございます！

12月を迎え、いよいよ2024年も終わりますが今年はどうな1年でしたか？

日々トレーニングに励む皆さんに、今回は滋賀県にある自然を利用した施設のご紹介をします！

私は滋賀県米原市にある『ローザンベリー多和田』という施設を訪れました！

元々は採掘跡地であった土地を開拓して、農業の尊さや人とのつながりを多くの人へ伝えたいという思いから設立されたそうです。

そこで施設のイベントであるパン作り体験工房に挑戦しました。パンを作るのは初めてで完成できるか不安でしたが、想像よりも上手にできたのでホッとしました。



「ひつじのショーン」の世界観を体験できるような施設や

実際の羊や馬を見たり触れ合えたり、カフェやバーベキューコーナーなどもあり、小さな子どもから大人まで楽しめるようになっており、当日もたくさんの方で賑わっていました！

皆さんもよければ足を運んでみてください！！



【お知らせ】

毎週月曜日・南草津にて高齢者を対象にした運動教室を開催しています！

興味のある方はぜひお声掛けください！



トレーニング室 スタッフ  
藤岡 真生

# 健康 健康しがPR動画に みんなで作ろう! しが 出演しませんか?

健康しが PR 動画に出演していただける方を募集しています！  
『健康しが』とは、県民のみなさんの健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指し、個人の生活習慣の改善を通じて、生活の質を向上させる「健康なひとづくり」と社会環境の質を向上させる「健康なまちづくり」を柱にした取り組みです。

そして「健康しが」を PR するために、県民の様々な方から『健康の秘訣』を発表いただいたシーンをまとめた動画を作成することになりました。

なんと令和2年度の滋賀県の平均寿命は男性82.73年(全国1位)女性88.26年(全国2位)と全国トップクラスの長寿県です！  
その中で、日頃からトレーニング室を利用されている皆さんにぜひ「健康の秘訣」を教えてくださいたいと思います！  
興味のある方はスタッフまでお声掛けください！

健康の秘訣で滋賀県をPRしよう！

## 健康しがPR動画 に出演しませんか？

**出演者募集** 全国でも長寿県の滋賀県※1で  
その取り組みをPRする動画に  
出演いただける方を募集しています

【健康しがとは？】  
滋賀県では、県民のみなさんの健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目標し、個人の生活習慣の改善を通じて、生活習慣病の発症予防・重症化予防を図ることにより、個人の生活の質を向上させる「健康なひとづくり」と、あらゆる世代の誰もが暮らしを支える社会環境の質を向上させる「健康なまちづくり」を柱にした取り組みを推進していきます。

【健康しがPR動画】  
『健康しが』をPRするために、県内の様々な方に「健康の秘訣」を発表いただいたシーンをまとめた動画を作成することになりました。

【撮影内容】  
時間は数秒とし、「健康の秘訣」をカメラに向かって発表いただきます。

※1 厚生労働省「令和2年度国民生活基礎調査」が公表され、滋賀県の男性の平均寿命が55年で全国トップクラスとされています。

出演を希望される方はトレーニング室のスタッフまでお声掛けください

## トシ室からのお知らせ

トレーニング室からの重要なお知らせです。  
下記の日程は休館日及び大規模スポーツ大会のため、トレーニング室及び体力測定室のご利用ができません。

12月14日(土)・15日(日)23日(月)・31日(火)  
※23日(月)・31日(火)は休館日

利用者の皆様には、ご不便をおかけして大変申し訳ございませんが、ご理解宜しくお願い致します。

ご不明点はスタッフまでお声掛けください。

## 2024年12月 休館日及び臨時休業お知らせ

下記日程は、休館日及び大規模スポーツ大会開催のため、  
**トレーニング室および体力測定室のご利用ができません。**  
尚、定期券の有効期間に関しまして、  
**延長はございませんので、購入の際はご注意ください。**  
利用者の皆様には、ご不便をおかけ致しますが、  
ご了承の程、宜しくお願い致します。

日 程	規 制 内 容
12月14日(土)、15日(日)	終日休業
12月23日(月)、31日(火)	休館日