

今年もやります!「健幸」に関する5つの問題に答えてステキなプレゼントをゲット!!

健幸・謎解きクイズラリー

先着250名様

参加方法

- ① フェア開催場所で出題される5つの問題を解いて、この用紙の解答欄に記入してください。5つの出題場所は、本チラシ中面の地図をご覧ください。
 - ② de愛ひろばの本部受付にて解答欄をご提示ください。
 - ③ 全問正解された方には、その場で賞品を差し上げます。
- ※2種類のうちから、好きなプレゼントをその場でお選びください。
※プレゼントは無くなり次第終了となります。
※1家族1解答とさせていただきます。

謎解き正解賞品

「健幸都市くさつ」
応援企業



伊藤園

水分&ミネラル補給に
**健康ミネラル
むぎ茶セット**
ペットボトル600ml1本
らくらくボトルカバー1枚
50名様

たび丸が目印!
健幸都市くさつ
**携帯用
消毒液**
200名様



問題①の解答	問題②の解答	問題③の解答	問題④の解答	問題⑤の解答

毎日の暮らしを健幸に

草津市は、健康寿命の延伸を目指しています


滋賀県の健康寿命※は全国に比べて高く、中でも草津市の健康寿命は、男女とも県内1位(令和2年)と高い数値を推移しています。食事・運動・睡眠など生活習慣の見直し、がん検診・特定健診を受診することが、健康寿命の延伸につながります。これからも、みんなが生きがいをもって、健やかに幸せな暮らしができるまち「健幸都市づくり」を進めましょう!

※健康寿命とは日常生活に制限のない期間の平均のこと

医師・歯科医師・薬剤師がサポートします


(一社)草津栗東医師会

医師の社会的使命に基づき、医療の高揚並びに公衆衛生の向上を図り、社会福祉を増進するお手伝いをいたします。




(一社)草津栗東守山野洲歯科医師会 草津地区

歯科保健の専門団体として4市それぞれの地区で市行政とタッグを組み、ライフステージ毎に市民の口腔管理のお手伝いをしています。



(一社)びわこ薬剤師会

薬剤師の役割は多岐にわたり、地域における薬剤師の可能性が広がることに喜びをもって取り組んでいます。



プールで気軽に運動を

立命館大学における健幸づくり

草津市と立命館大学は、産業・教育・文化・スポーツ・まちづくり等の様々な分野で「連携協力に関する協定」を締結しています。

立命館大学びわこくさつキャンパス校内
BKCスポーツ健康 commons
知らなかった!というお声続出!!
屋内プールの個人利用ができます




利用方法等については、下記までお問い合わせください。
電話 077-599-4171 ホームページ <https://kids-co.theblog.me/>


「BKCスポーツ健康 commons」は、お子さまから大人の方まで利用できるスポーツ健康コミュニティ拠点。研究成果をいち早く体験できる「産学連携開発プログラム」も展開しています。

開催について 荒天等による開催中止の場合は、9月1日(金)12:00頃に草津まちづくり協会のホームページでお知らせします。

主催 草津市・草津まちづくり株式会社
「みんなの健幸フェア」に関するお問い合わせ 草津まちづくり株式会社
TEL.077-564-5888 受付時間/8:30~17:00(土曜・日曜・祝日を除く)
<https://kusatsu-machizukuri.co.jp/>



協力 草津川跡地公園に関するお問い合わせ 草津川跡地公園マネジメント・パートナーズ
TEL.077-562-5010 受付時間/9:00~17:00
<https://www.kusatsugawaatochi-park.com/>



草津川跡地公園de愛ひろばへのアクセス

- 電車の場合 草津駅東口から徒歩約6分
- 車・自転車の場合 ●西側・クサツコリバ横(駐車場・有料)29台 《駐輪場・無料》70台
2023年12月末まで、工事のため駐車台数が減少しています。
工事中はコリバから西側に無料仮設駐車場を34台設けております。
●東側(駐車場・有料)40台 《駐輪場・無料》55台

草津駅前だから電車が便利だね!



お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

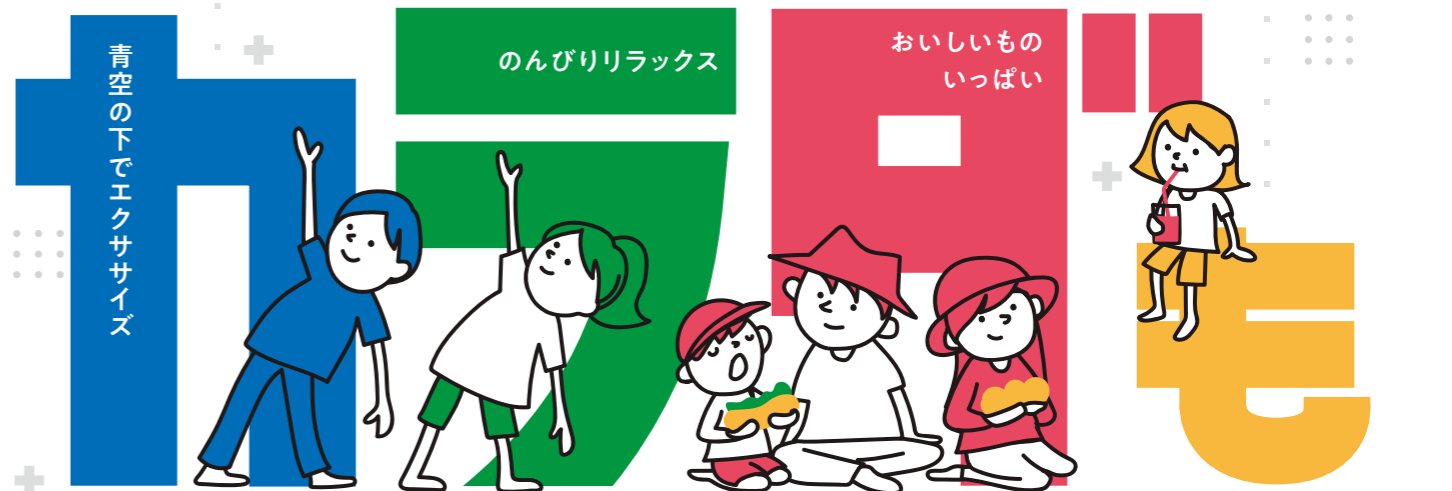


専門家に健康について相談ができる

公園を満喫

元気に運動

健康都市くさつ



青空の下でエクササイズ

のんびりリラックス

おいしいものいっぱい

みんなの けんこう 健幸 フェア

健康 やかに

9/3(日) 10-16時
草津川跡地公園 **参加無料**
de愛ひろば

＼ 飲食エリアも登場 /
8つのエリアで健幸体験!

滋賀レイクスエリア

小学生

フアローチに教えてもらって、基礎を身につけよう！
滋賀レイクスアカデミーコーチによる公開バスケット教室

滋賀レイクスアカデミーのコーチによる、バスケットボール教室。基礎となる動きの習得を目指し、バスケットボールを通じて瞬発力、アジリティ能力、身体操作などを養う練習をおこないます。初心者の方も楽しめる内容です。
対象 小学生 **定員** 各20名 **場所** 噴水エリア付近 **時間** ①10:00～②13:00～③14:30～(計3回・各1時間)
参加 事前申込制(参加上限に満たなかった場合のみ当日受付)
 参加希望の方は、左記QRコードを読み取っていただき、申込専用フォームからお申し込みください。申込状況なども左記QRコードよりご確認いただけます。※当日イベントでお預かりした個人情報につきましては、当日イベント以外には一切の利用をおこないません。なお、当日イベント終了後は速やかに破棄いたします。



フリースロー対決
 プロ選手のように、かっこよくフリースローにチャレンジ！各回優勝者にはレイクスグッズをプレゼント！
対象 小学生(混雑時には人数限有・バスケット教室参加者優先)
時間 ①11:00～②14:00～③15:30～(計3回・各約15分)

チアスクール生パフォーマンス
 レイクスチアスクール生がキレイに、キラキラのパフォーマンスを披露！ご自由にご覧ください。
時間 11:30～(約5分)

イベント実施以外の時間は、フリースペースとしてバスケットゴールを開放します。どなたでも、気軽に楽しんでください。
 ※ボールの使用について、当イベントに限り、草津市より特別に許可を得て使用いたします。
 ※ボールを使用する際、ドリブル音など大きな音が鳴る場合があります。近隣の皆様方にはご迷惑をおかけしますことお詫び申し上げますと共に、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

青空エクササイズエリア

受付は、各ブースでおこなっています。

カルド草津滋賀 **青空ヨガ**
 初心者でも簡単に楽しくヨガが体験できるヨガレッスン。スタジオレッスンとはひと味違う、爽快感が味わえます。
対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 15人
時間 ①10:30～11:00 ②11:00～11:30 ③13:00～13:30
 ※下に敷くタオルは準備いたします。

橋口 涼(1級ラジオ体操指導士)
ラジオ体操をしよう！
 1級ラジオ体操指導士の指導のもと、全身の約400の筋肉を動かせるラジオ体操第1、ラジオ体操第2とNHKの「みんなの体操」をおこないます。
対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 20～30人
時間 ①10:00～10:30 ②13:30～14:00

ピバスポーツアカデミー南草津
OBODY ATTACK ボディアタック
 ランニングやジャンプなどの動きで心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を目指しましょう！
対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 20人 **時間** 11:30～12:00

OBODY BALANCE ボディバランス
 ヨガをベースとした動きで筋力アップと体幹・姿勢改善をおこなうクラスです！
対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 20人 **時間** 14:30～15:00


ノルディックウォークエリア

小学生以上 小学生は保護者同伴

10:00～13:00 随時、順番制で参加できます。

(特非)くさつ健・交クラブ
体かづくりにも効果的！ボールを使った全身運動！ノルディックウォーキング体験会

公園内でノルディックポールを使った正しい歩き方をご紹介します。用具の選び方もご説明します。



園芸教室エリア

どなたでも

10:30～12:00 / 13:30～15:00 随時、参加可能です。

草津川跡地公園マネジメント・パートナーズ
ドクダミ、ニンジンボク、カンパウ...身近に見え！公園の薬用植物で遊ぼう！

公園に生えている薬用植物を取り上げ、活用方法をワークショップで紹介いたします。楽しく学んで遊びましょう。



アクティブ派も、ゆったり派も

時間	滋賀レイクスエリア	青空エクササイズエリア
10:00～	バスケット教室	ラジオ体操をしよう！①
10:30～		青空ヨガ①
11:00～	フリースロー対決	青空ヨガ②
11:30～	チアスクール生パフォーマンス	BODY ATTACK
12:00～	イベント実施以外の時間はバスケットゴールを開放	
12:30～		青空ヨガ③
13:00～	バスケット教室	ラジオ体操をしよう！②
13:30～		
14:00～	フリースロー対決	BODY BALANCE
14:30～	バスケット教室	
15:00～		
15:30～	フリースロー対決	
16:00 終了		

おいらも遊びに行きたび！
 草津市公認マスコットキャラクター たび丸

熱中症予防のお願い
 日陰を見つけて暑さを避けたり、こまめな水分補給をおこなってください。



健幸体験エリア

どなたでも お子さまは保護者同伴

10:00～16:00 随時、順番制で参加できます。1人5回まで。

T&Sスポーツスクール
目指せパーフェクト！ワンポイントアドバイス付！！投げて蹴ってコントロール王決定戦

地域密着31年の子ども達に大人気のT&Sスポーツスクール。ストラックアウト(野球)とキックターゲット(サッカー)で、元気に楽しもう！

難しいゴールを狙って！
 何枚、抜けるかな？



飲食エリア

10:00～16:00 各ブースごとに販売しています。お気軽にお立ち寄りください。 ※価格は全て税込

マナコペコーヒー ロースタリー
 Manakope Coffee Roastery
 草津市にある鮮度に拘った焙煎所です。コーヒーに含まれるポリフェノールには、生活習慣病の予防に効果があり、紫外線による肌のダメージを防ぐ効果も注目されています。
 ●エチオピアゲイシャ(限定各40杯) ドリップコーヒー 450円
 水出しコーヒー 450円

ニコラオ
 コーヒーアンドサンドイッチ
 NICOLAO Coffee and Sandwich
 滋賀県でコーヒーとサンドイッチの専門店といえば「NICOLAO」。
 ●コールドブリューアイスコーヒー 300円
 抗酸化作用たっぷり！
 コーヒーポリフェノールでアンチエイジング
 ●コパンドミサンドイッチ 300円
 野菜たっぷり！高タンパク質・低炭水化物の健康的なサンドイッチ

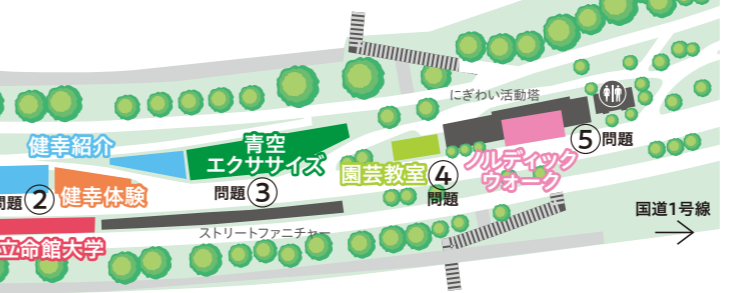
近鉄百貨店 草津店
 湖南市の(へんないも屋)から、食物繊維たっぷりのさつまいもスイーツ、野洲市の(南製茶)から、カテキンたっぷりの冷たい抹茶グリーンティーをテイクアウトで販売いたします。
 ●(へんないも屋)冷やし焼きいも 600円
 おいもスティック 500円
 ●(南製茶)抹茶グリーンティー 300円

エリーズカフェ
 ELLY'S CAFE
 人と人の架け橋になれるようにと、願いを込めた『架け橋キッチンカー』。地元食材を使ってご提供します。
 ●ベジランチBOX(数量限定) 850円
 草津の季節野菜を使った、ボリューム&ヘルシーランチ
 ●ごほうびシェイク 各500円
 甘味の秘密は滋賀の米麹甘酒
 ●米粉ワッフル 各500円
 滋賀の米粉を使ったオリジナルワッフル
 ●かき氷 各350円～
 ここでしか食べられない安曇川の幻の果実「アドベリー」の生シロップかき氷が人気！

自分のペースで楽しく体験！

立命館大学エリア	健幸紹介エリア
UBOUND 体験レッスン以外の時間は『足ゆび筋力測定』開催 足ゆびの筋力から健康的な未来をチェック！ ボディメイク	草津市健康推進員連絡協議会 上演① 草津東医師会・びわこ薬剤師会・草津東守山野洲歯科医師会 草津地区 トークショー① メタボ観光バス生活習慣病行き「メタボバス」劇
ZUMBA コーディネーショントレーニング	上演②

運動体験をされる方は、動きやすい服装・運動靴でお越しください。飲み物もご持参ください。



立命館大学エリア

お子さま・大人

10:00～16:00 研究活動の紹介もおこなっています。

BKC スポーツ健康 commons
スポコモ体験レッスン

①UBOUND トランポリン&音楽で楽しく有酸素運動
対象 大人 **定員** 10人 **時間** 11:00～11:30

②ボディメイク ウエストやヒップのボディライン改善
対象 大人 **定員** 15人 **時間** 13:00～13:30

③ZUMBA ラテン系の大人気ダンスプログラム
対象 大人 **定員** 15人 **時間** 14:00～14:30

④コーディネーショントレーニング
 あらゆる動きを楽しみながら経験し運動能力向上を目指します。
対象 子ども **定員** 14人 **時間** 15:00～15:45

足ゆび筋力測定
 スポーツ健康科学部の若手研究者が測定&フィードバック！
対象 子ども・大人 **時間** 10:00～16:00(1人5分程度)



健幸紹介エリア

どなたでも

10:00～16:00 ブースごとに展示・体験などをおこなっています。

草津市国スポ・障スポ推進室
わたSHIGA輝く国スポ・障スポ啓発
 いよいよ2025年に開催！大会への応援メッセージ記念撮影やソフトボール・バウンドテニス体験会を実施。オリジナルグッズもプレゼント！

ピバスポーツアカデミー南草津
InBody測定会
 体脂肪や部位別筋肉量などを「InBody」という測定器で測定します。測定結果をもとにトレーナーがカウンセリングをおこない、アドバイスいたします。

(仮称)草津市立プール
(仮称)草津市立プール開業前PRキャンペーン
 国内最大級の通年利用可能なプール施設が2024年6月オープン予定。公式Instagramをフォロー&写真投稿でドリンク1本プレゼント！

(一社)滋賀県歯科衛生士会
お口を健康にして歯っぴーLIFE～糖尿病と歯周病の関係～
 歯周病は糖尿病に大きく関わっています。歯磨き教室やクイズ、歯科衛生士によるワンポイントアドバイス、お口のトレーニンググッズを紹介します。プレゼントもあります！


(公社)滋賀県栄養士会
お食事ひとことアドバイス
 日常の食事の写真を1枚お持ちください。栄養改善のアドバイスをいたします(13:30～15:00は病院勤務の管理栄養士が担当)。プレゼントがもらえる「食育クイズコーナー」もお楽しみに！

草津市健康推進員連絡協議会
お子さんも一緒に！今なら間に合う糖尿病予防
 天秤はかり「お砂糖くん」を使って、ジュースの中に入っている砂糖の量を目で見て、触ってみよう！食事や運動等に気をつけて、糖尿病等を予防していく面白い劇も上演します。
劇上演 時間 ①12:00～②13:30～(各約15分)

(一社)草津東医師会・草津東守山野洲歯科医師会 草津地区・びわこ薬剤師会
若い時から糖尿病を予防しよう
 医師、歯科医師、薬剤師がそれぞれ、病気や健康について、個別相談に応じます。また、糖尿病予防をテーマにしたトークショーも開催。薬剤師と一緒に、「虫よけスプレーづくりで調剤体験」もあります！

個別相談
 予防が第一！気軽にお話しませんか？
トークショー
時間 ①11:30～②14:00～(各約20分)
 医師から「糖尿病にならないために」
 歯科医師から「歯周病と糖尿病の関連について」
 薬剤師から「身近な薬のお話・よくある疑問」

水分補給に！
 甘さ控えめ
 大塚製薬
 ポカリスエット
 イオンウォーター
 ペットボトル1本プレゼント ※写真はイメージ



※各ブースで配布されるプレゼントには、数に限りがございます。なくなり次第終了とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。