



ビワ テク
BIWA-TEKU



もうおなじみの健康推進アプリ。歩くことで体を健康に整える習慣をサポートします。健幸フェア、健幸ウォークで、ポイントGETしよう！

＼ 例えばこんな賞品が当たります！ ／

- ・ROCK BAY GARDEN/いちごの収穫体験・さつまいも掘り券 各500円分
- ・セカンドハウス草津店 /500円チケット
- ・RAGU active aging place/60分体験券
- ・株式会社 平和堂 / 平和堂商品券 1,000円
- ・フィッツミー エルティ草津店/ぶるぶるマシン5回券
- ・ホテルポストプラザ草津 /ペアランチ券
- ・ロート製菓株式会社 / スキンアクアウォーターマジック UVオイル
- ・わくわく健康まーじゃん教室/月例交流大会ご招待・〈経験者向け〉体験チケット

※賞品は抽選です。ポイント数に応じて複数回応募可

問 健康増進課 (2階、☎ 561-2323、FAX 561-2482)

当日参加OK!



くさつ 健幸ウォーク

11月10日(土) 草津川跡地公園
10:00~出発式 de愛ひろば出発

参加料 1,000円、中学生以下無料
【 歴史施設の入館無料などの特典や
豪華商品が当たる抽選会もあります! 】

東海道・中山道の宿場町として栄えた草津で、歴史に触れながら、ウォーキング! みんなで楽しく気軽に歩こう!

5kmコース

家族や友人とワイワイ草津宿スタンプラリー

9kmコース

初心者向け、草津川跡地を往復します

15kmコース

琵琶湖畔までを往復。体を動かすことが好きな人にオススメ!

問 スポーツ保健課
(6階、☎ 561-2432、FAX 561-2488)

ウォーキングが初めての人やコツを知りたい人は

9:30~の健幸ウォーキング講座を受講してみよう!

体験ブース テストや測定で健康チェック!

大学や専門家などによるブースが多数出展! 健康プログラムを体験しよう!

食と運動のヘルスチェックデー (10:30~15:30)



握力測定や椅子を使った立ち上がりテストなどの体力チェック、食品サンプルを使った食事バランスチェック、栄養相談などを通して「運動の秋、食欲の秋、健康の秋」を気軽に体験してみませんか?

問 健康増進課(2階、☎ 561-2323、FAX 561-2482)

健幸飲食エリア

地元食材を使った飲食店や、オーガニック食材を使ったお弁当などの飲食マルシェの出店もあります。食を通じて健幸を体験しましょう!

ステージ みんなでできる体操やためになる健康講座

健幸ウォーキング講座 (9:30~/10:30~)

くさつ健幸ウォーク参加者にも、運動習慣のない人にもオススメです。準備運動やケガをしない歩き方のコツをみんなで一緒に体験しよう。



問 健康増進課
(2階、☎ 561-2323、FAX 561-2482)

タイムテーブル

9:30	健幸ウォーキング講座
10:00	くさつ健幸ウォーク出発式
10:30	健幸ウォーキング講座
11:00	たび丸健幸体操
11:30	くさねっこ音頭
13:00	たび丸健幸体操
13:30	くさねっこ音頭
14:00	口腔衛生啓発ショー
14:30	リフレッシュストレッチ
15:00	自宅でできる簡単エクササイズ
15:30	終了予定

他にもいろいろやってるよ!



みんなでめざそう

健康都市 くさつ!!

健康から「健幸」へ

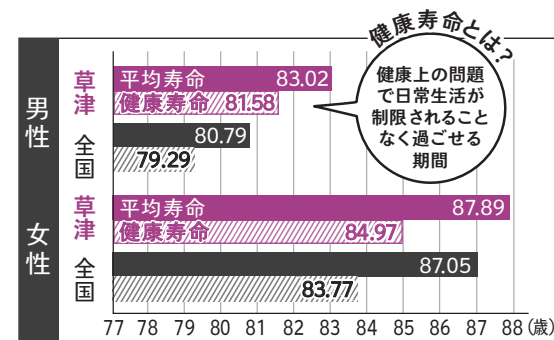
草津市は全国の中でも長生きで健康な人が多いまちです。市では、市民がさらに生きがいをもって「健」やかで「幸」せに暮らせるよう健康都市づくりを進めています。取り組みの一例をご紹介します。

地域で活躍! 健康づくりのリーダー、健康推進員の養成



健康推進員は、あらゆる世代を対象に健康づくり教室や離乳食レストラン、体操の普及など、地域で健康づくりを推進しているボランティアです。毎年新たな推進員の養成やスキルアップ講座などを行っています。

問 健康増進課
(2階、☎ 561-2323、FAX 561-2482)



オール草津で健康都市づくりの推進

行政だけでなく企業・団体などとともに健康都市づくりに向けた取り組みを進めています。草津市健康都市宣言への賛同(随時募集)については、9月末時点で168団体が参画し、各主体で健康づくりに取り組みながら、みんなで健康都市くさつをめざします。



NTT西日本 ICTを活用した 未来の公園

公園にICT(情報通信技術)を組み込むことで、魅力的な遊具のある地域交流の拠点として、また災害時には災害・安否情報を共有できる拠点になることをめざした、ちょっと未来の公園の姿を体験してみませんか?

＼ 未来の公園を体験しよう! ／



Gyutto(ギュット)

ICTタグをつけた子どもが一定距離以上離れると、アプリでお知らせ。安心して公園で遊べます。



ぼっぼごっこ

ICTの力で、もっとワクワクする電車ごっこを楽しもう! アプリの音声指示に合わせてハンドルを操作しながら遊べるよ。



てくてくみつけ

アプリが指定する色や形を探そう! 見つけたものの写真を集めると発見や成長を記録できるよ。

体験エリア

ノルディックウォークや芝生の上でのヨガなどで実際に体を動かしてみよう! アロマを使ったハンドマッサージも。



そして、こんな取り組みも!

11/10(土)
10時~17時

健康づくりのきっかけに! 健幸フェア

開催地 草津川跡地公園 de愛ひろば

健康に関する楽しい体験が盛りだくさん! 家族や友達と一緒に、心も体も健幸になりませんか?

