

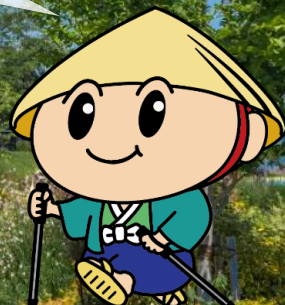
わたSHIGA輝く国スポ

2025

デモンストレーションスポーツ

ノルディック・ウォーク

はじめての方も安心！
ポールの使い方や歩き方のコツを
専門のスタッフが
丁寧にお教えます



ポールは貸し出し無料！

2025年

5月24日

土

受付：9時00分～

- 集合場所 de愛ひろば（草津川跡地公園区間5）
イベント広場 ※JR草津駅から徒歩6分
- 募集人数 200人（申込先着順）
- 参加料 1,000円（当日、受付でお支払いとなります。）
- 申込締切 2025年4月30日（水）
- 持ち物 タオル、飲み物など
- コース 健康コース（4km）・健脚コース（8km）

※更衣室はありませんので、運動のしやすい服装・運動靴でお越しください。
※駐車場には台数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力
をお願いします。（なお、駐車場は有料です。）
※小雨決行（荒天中止）：詳細については、わた SHIGA 輝く国スポ・
障スポ草津市実行委員会の公式ホームページをご確認ください。

参加賞

国スポオリジナル
記念品と
完歩証を
プレゼント！！



滋賀県オリジナル信楽焼マグネット



ノルディック・ウォークとは？

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を増強するフィットネスエクササイズ的一种です。下半身に不安のある方や低体力の方も取り組めるため、歩行訓練やリハビリとして活用されることもあります。



滋賀県
ノルディック・
ウォーク連盟



わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ
草津市実行委員会

大会情報は
こちらから



草津市ホームページ



草津市実行委員会
Instagram

わたSHIGA輝く国スポ デモンストレーションコース

健康コース (4 km)

de愛ひろば ▶ 上笠橋 ▶ de愛ひろば

9:00～ 受付
9:30 開会式
10:20 スタート
11:20頃 ゴール

健脚コース (8 km)

de愛ひろば ▶ ai彩ひろば ▶ de愛ひろば

9:00～ 受付
9:30 開会式
10:00 スタート
12:00頃 ゴール

専門のスタッフが皆様
と一緒に歩いて、姿勢
や歩き方についての
アドバイスを行います。

当日、ご予約なしで参加できる「ちょこっと体験」も実施します！（参加費無料）

デモンストレーションコースには、花と緑がいっぱい！

運動不足解消、健康維持・増進を目指して、みんなで楽しく歩きましょう！



集合場所付近 de愛ひろば



エニシダ
5月～6月



タニウツギ
5月中旬～6月

エゴノキ
5月中旬～6月上旬



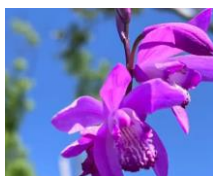
シャクナゲ
5月～6月上旬

健脚コース 折り返し付近 ai彩ひろば



ヤマボウシ
5月～6月

シラン
5月中旬～6月上旬



シャリンバイ
5月中旬～6月上旬

ギンバイカ
5月～6月



※公園の季節の花をご紹介しますが、開花状況によりご覧いただけない場合もあります。



【お問合せ先】

滋賀県ノルディック・ウォーク連盟 高野 元男

- 住所 〒526-0004 滋賀県長浜市小沢町360
- TEL 090-2105-3336
- FAX 06-6485-4062
- Mail info@kenko-ouen.com



滋賀県ノルディック・ウォーク連盟
TEL : 090-2105-3336
FAX : 06-6485-4062
Mail : info@kenko-ouen.com



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ草津市実行委員会
TEL : 077-561-6896
FAX : 077-561-0181
Mail : kokusupo-syosupo@city.kusatsu.lg.jp