



くさつ運動チャレンジが始まります！

今より、毎日プラス10分、多くカラダを動かそう

運動すると減量効果や、筋力が上がったり死亡リスクが下がったりと良いことがたくさんあります。生活の隙間時間を見つけて、自分や家族を思い、健康寿命を延ばすために、ぜひこの機会に運動をしてみませんか？

くさつ運動チャレンジのマップは、草津ベジランチマップ同様、参加店舗などにあります。マップを手に入れてお店へ行こう！（要予約）

大塚製薬株式会社×草津市コラボキャンペーン

「イオンウォーター」
体験ごとに1本プレゼント

※無くなり次第、終了

さらに！Wチャンス！

マップに掲載している17施設の体験に2回参加し、施設でスタンプをGETすると抽選で25人に当たります。

25人に
当たる



※写真はイメージです

くさつ運動チャレンジとは？

運動のきっかけづくりや運動の習慣化を目的とし、市内にある17スポーツ施設の運動を、特別価格で各施設1回ずつ体験できます。



詳しくは
こちら



アンリミット ジム
Unlimit Gym
(南草津二)



草津イトマン
フィットネスクラブ
(西渋川一)



プライベートジム クリアー
CRIAR
(矢橋町)



ラグ プラス
RAGU plus
(西大路町)



フィット&ヨガスタジオ
Shuunya 南草津店
(野路町)



ナチュラルライフ スタジオ シューニャ
NatuLife studio Shuunya
クサツエストピア店(西大路町、エストピアプラザ内)



ヒノリ ヨガ スタジオ
hinori yoga studio
(大路一)



ビーフィット ライト
Be-fit light 24 南草津店
(野路五)



ホットヨガスタジオ LAVA
草津店
(大路一)



ウエルネス
WELLNESS 24
(大路一)



カルド
CALDO 草津滋賀
(大路一、de愛ひろば内)



ビバスポーツアカデミー
南草津
(野路一、フェリエ南草津内)



カーブス エルティ草津(大路一、エルティ草津内)、アルプラザ草津(西渋川一、アル・プラザ草津内)



ボディーズ
Bodies 近鉄草津スタジオ
(渋川一、近鉄百貨店内)



地域最大級の施設！
グンゼスポーツ南草津
レイクブルー
(南草津二)



あなたの健康をサポートします！ ～食事と運動編～

実施期間
11月1日①～
12月26日②

市では、「草津ベジランチ」や「くさつ運動チャレンジ」を実施し、市内飲食店やスポーツ施設と連携した健康づくりに取り組んでいます。ぜひ、この機会に楽しく健康づくりをしましょう！

☎健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-2482

草津ベジランチ KUSATSU VEGETABLE LUNCH



詳しくは
こちら

野菜の1日の摂取目標量は350g以上といわれていますが、「滋賀の健康・栄養マップ調査(平成27年度)」によると、市の野菜の摂取量は1日当たり270.2gと足りません。そこで今年も、市内飲食店と連携し、120gの野菜が入っている「草津ベジランチ」を実施します！

草津ベジランチマップは、参加店舗や観光案内所、図書館、まちづくりセンターなどにあります。

野菜を食べるとどんな いいことがあるの？

野菜には抗酸化作用のあるビタミンや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維、血圧を正常に保つミネラルなど、体を上手にサポートしてくれる栄養素がたくさん含まれています。

30人に
当たる



スタンプを集めて
抽選でもらえる！

野菜が生きる生ドレッシング
『andressing』2本セット
(JAレーク滋賀 草津あおばな館)



草津ベジランチが 食べられるお店



ベトナムレストラン
アンデップ
(新浜町)



モスバーガー
草津中央店
(木川町)



トラットリア
piu ricco
(草津三)



ちよう はちみつ
趙の飲茶888
(大路一)



すき家
南草津店(野路六)、
1国草津大路店(大路三)



ココ やし Cafe
(青地町)



オール デイ ダイニング
ALL DAY DINING
Liberty (西大路町、
ボストンプラザ草津内)



おばんざい千代菊
(野村二)



カジュアルダイニングレストラン
RIVIERE(西大路町、
クサツエストピアホテル内)



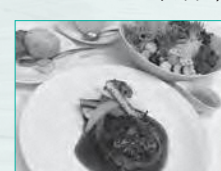
うどんと天ぷらの
りんかい
(矢橋町)



だいず屋 草津近鉄店
(渋川一、近鉄百貨店内)



ニコラオ コーヒー
NICOLAO Coffee
サンドウィッチ ワークス
And Sandwich Works
(下笠町、あおばな館内)



近江スエヒロ本店
(大路三)



スプーン
SPOON 草津店
(新浜町)



お野菜バル エミサイ
(野路六)



ベジタリア パッション
Vegeteria Passione
(新浜町)



ミッコ 美湖～mikko～
(草津町)



トラットリア バッザ
Trattoria Bazza
(南草津三)