

9月9日(金)~  
11月30日(水)  
開催!!

草津市の健幸づくりを盛り上げよう!  
「食と運動プロジェクト」  
— 草津ベジランチ&くさつ運動チャレンジ —

市内飲食店や運動事業所と連携し、野菜の摂取量増加をめざし、120g以上の野菜が入った「草津ベジランチ」と、運動習慣の定着化のきっかけづくりをめざした「くさつ運動チャレンジ」を実施します!ぜひ、この機会においしく、たのしく、健幸づくりをしましょう!

健康増進課(2階) ☎561-2323、FAX561-2482

市ホームページ Instagram



「食と運動プロジェクトマップ2022」に掲載している店舗の2店舗(飲食店・運動事業所で各1店舗ずつ)に参加して、アンケートに答えると、45人に草津市産の野菜や米などをプレゼント!

さらに **フォトコンテスト開催!!!**

「#食と運動プロジェクト2022」などハッシュタグをつけて、Instagramに写真を投稿!  
優秀賞5人に草津市産の野菜ボックスをプレゼント!  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



『食と運動マップ2022』

マップを必ず持って、食べたり運動したりしてね!

設置場所 参加店舗25カ所・各図書館・各まちづくりセンター・草津駅観光案内所・健康増進課など

草津ベジランチ

- ココやし Cafe (青地町)
- SPOON 草津店(新浜町)
- SUNDAY'S BAKE RIVER GARDEN (大一路、草津川跡地公園de愛ひろば内)
- うどんと天ぷらのりんかい(矢橋町)
- オールデイダイニンググリパティール(西大路町、ホテルポストプラザ草津内)
- お野菜バル EMISAI (野路六)
- カジュアルダイニングレストランリヴィエール(西大路町、クサツエストピアホテル内)
- クーズコンサルボ 南草津店(野路一、フェリエ南草津内)
- すき家 1国草津大路店(大路三)
- セカンドハウス草津店(追分南六)
- だいち屋 草津近鉄店(渋川一、草津近鉄百貨店内)
- イタリア料理 ピウリッコ(草津三)
- モスバーガー草津中央店(木川町)
- 美湖~mikko~(草津町)
- 趙の飲茶888(大路一)

くさつ運動チャレンジ

- MANABI(Lente Plaats gym)(矢橋町)
- パーソナルジム Muscle Quality 草津店(東矢倉二)
- RAGU plus(西大路町)
- WELLNESS 24(大路一)
- グンゼスポーツ南草津レイクブルー(南草津二)
- ゴールドジム草津滋賀(西大路町、エストピアプラザ内)
- ピバスポーツアカデミー南草津(野路一、フェリエ南草津内)
- NatuLife studio Shuunya(西大路町、エストピアプラザ内)
- フィット&ヨガスタジオ Shuunya(野路町)
- 草津イトマンフィットネスクラブ(西渋川一)



9/11日  
10:00~16:00  
草津川跡地公園  
de愛ひろば  
(大路二)



みんなの健幸フェア



日常生活を健幸に過ごすヒントや知識を学ぶイベント「みんなの健幸フェア」を開催します。住む人も訪れる人も「健幸」になりましょう!

健康福祉政策課(2階) ☎561-2360、FAX561-2482

健幸・謎解きクイズラリー

健幸をテーマにしたクイズラリーを実施します。草津川跡地公園de愛ひろばに掲示しているクイズに答えて、楽しく健幸の知識を身に付けましょう。

バスケット教室

プロバスケットチームのコーチによる小学生を対象とした、無料のバスケットボール教室を実施します。初心者も楽しめる内容ですので、気軽に参加してください。参加希望者は二次元バーコードの申込専用フォームから申し込んでください



園芸教室エリア

植物に関する相談や野菜の植え付け教室を実施します。植物を育てることを通して自分も健幸になりましょう!



青空エクササイズエリア

青空ヨガやトランポリンエクササイズを体験しよう!芝生の上で体を動かしてリフレッシュしませんか?



健幸紹介エリア

体験して、学んで、健幸についての知識を深めましょう!



立命館大学コラボエリア

立命館大学BKCスポーツ健康コモンズが実施している、地域の人でも利用できるプログラムが体験できます。子どもから大人まで、音楽に合わせてダンスするなど、自分に合った健幸づくりの方法を見つけましょう。



めざせ、健幸都市くさつ!!

市がめざしている健幸都市は「誰もが生きがいを持ち、健やかで幸せな暮らしができるまち」です。「健幸」には、心身の健康だけでなく、皆さんが生きがいを感じながら、安心安全で豊かな、そして幸せな生活を送れるように、という願いが込められています。

皆さんも健幸フェアに参加して、日常生活を健幸に過ごすためのヒントを学びませんか?