

Evening of Beauty & Relaxation

みんなの けんこう 健幸フェア

五感でととのう、公園夕涼みタイム

9/26(金) 16:00-21:00

参加費無料 ※ヨガ②③参加費、
飲食代を除く

in 草津川跡地公園 de 愛ひろば〈小雨決行〉

Talk Show

起きるたびにキレイが叶う! 睡眠エステ術

睡眠コンサルタント友野なおさんによる
トークショー／パネルディスカッション

◎18:00-19:00 B芝生エリア



〈友野なおさんプロフィール〉

睡眠コンサルタント／株式会社SEA Trinity 代表取締役
千葉大学大学院 医学薬学府 先進予防医学 医学博士課程
順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 修士
日本公衆衛生学会、日本睡眠学会 正会員

中学校を2年生で中退し、14歳から6年間にわたり単身イギリスへ留学。パブリックスクール The Licensed Victuallers School を卒業し帰国。法政大学国際文化学部へ進学し、在学中にスペインのバルセロナ大学へ留学。株式会社オリエンタルランドでの勤務を経て独立し、予防医学に貢献することを目的に株式会社SEA Trinityを設立。自身が睡眠を改善したことにより、15kg以上のダイエットとパニック障害、アトピーを克服に成功した経験から、科学的に睡眠を学んだのち、睡眠の専門家として全国にリバウンドしない快眠メソッドを伝授。著書に「眠れないあなたを救う睡眠ファースト」(主婦の友社)など多数発売され、韓国・台湾・中国全土でも翻訳され発売されている。眠れると話題の「ぐっすり眠れる不思議な塗り絵」(西東社)は9シリーズ発売されるほどの人気。2児の母。



Live

こじゃずコンサート ライブ

◎19:00-21:00

B芝生エリア



夜のひととき、心地よいジャズやボサノバの生演奏をお届けします。穏やかな音色とリズムが日々の疲れを癒やし、心身を「整える」特別な時間をご体感ください。



暑さが和らいだ夕暮れから始まる
睡眠やセルフケアについて考える、
金曜の夜の特別な公園時間。



A 健康飲食エリア ①6:00-21:00

Manakope Coffee Roastery

草津市にある小さな焙煎所。品質と鮮度に拘り、美味しいコーヒーをご用意します。

- 水出しアイスコーヒー 500円
- アイスコーヒートニック 600円
- かき氷 400円
- コーヒー豆(100g) 900円

MONKAZI

スパイシーなケバブを堪能してください！

- チキンケバブ 800円
- アメリカンロングポテト 700円～
- チーズドッグ 600円
- 冷凍みかん:500円

OOTIMI BURGER

オオチミとは最上級の感謝の言葉。ガッツリと喰らってください！

- ハンバーガー 800円
- ポテト 400円
- ドリンク 200円
- あげパンチ 300円

noa

自称滋賀県No.1のもったり濃厚アサイーボウル。

- アサイーボウル 300～1,600円
- ドリンク 280～380円

ELLY'S CAFE

地元の食材をふんだんに使用し、安心して食べられる身体に優しいメニューをご用意。

- ベジランチBOX 800～950円
- 米粉のチュロス 500円
- かき氷 500円～
- ごほうびシェイク 600円

アカチャンホンポ

アカチャンホンポが、心も身体も幸せになる新作スイーツをご用意します。

- ふわふわ生クリームケーキ 600円
- ドリンク 500円～

山田学区まちづくり協議会

メロン本来のうまみを凝縮した、山田のメロンを味わえるさっぱりとしたハンディタイプのシャーベットを冷凍と常温の2種類をご用意します。

- 山田のメロンで作った凍らせてシャーベット 200円

近江麦酒

堅田にある小規模醸造所です。近江の食材を活かしたクラフトビール造りを行っています。

- 生ビール 800円
- 山田のメロンエール(瓶) 800円
- ゆずレモンソーダ 300円
- ラムネ 300円

B 芝生エリア

①16:30-17:00

草津市立図書館

〈読書で健幸おはなし会〉

親子で一緒に見て、聞いて、動いて楽しむおはなし会を開催します。本に触れる時間は、お子さんの健やかな成長をやさしくサポートしてくれます。親子でおはなしの世界を楽しみましょう。

C ウェルネスエリア

①17:30 ②19:00
③20:00

CALDO草津滋賀店

〈キャンドルナイトヨガ〉

①キャンドル無し・無料

②③キャンドル有り・500円/回

やわらかなキャンドルの灯りに包まれ、心と身体をゆっくりほどくリラックススレスです。日々の終わりに、自分を労わる特別なひとときを。マットをご用意します。

①16:00-21:00

ビバスポーツアカデミー

〈筋肉量&体脂肪測定〉

体組成計で身体の状態を測定し、専門スタッフが運動カウンセリングを行います。

D 立命館大学エリア

①16:00-19:10

BKCスポーツ健康commons

当施設で実施している調整系レッスンを体験！

●ヨガEARTH…シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」

●OXIGENO…ダイナミックストレッチ等で柔軟性、姿勢、バランスを高め、身体の連動・協調性を養います。

E 健康企画エリア ①16:00-21:00

草津市上下水道部

〈きき水コーナー〉

水道水とミネラルウォーターを飲み比べ！給水車のペーパークラフトも配布しています！

FUJICO BASE

〈肩こり・腰痛スッキリ体験〉

骨盤と背骨の歪みが不調の原因？カイロプラクターが体の悩みにアプローチします！

ふとんのフジタ

〈睡眠力を上げよう！〉

枕・ピロースプレーなど快眠グッズを販売。睡眠力を高め、快眠をサポートします。

F くさねっこエリア

①16:00-21:00 〈プログラムによって開催時間が異なります〉

ラジオ体操や健康・美容相談室など、「健幸」プログラムを実施します！詳細は右の2次元コードからご確認ください！



Live

360°カメラで会場をライブ配信

『くさつチャンネル(草津市役所公式YouTubeチャンネル)』でライブ配信をおこないます。

会場にお越しいただけない方も、ご自宅やお好きな場所からリアルタイムでご覧いただけます。

YouTube
@kusatsucity



■アクティビティを体験される方は動きやすい服装・運動靴でお越しください。■事情により出演者や出展者、出店者を変更する場合があります。■撮影・配信をおこないます。その際、お客様が写真・映像等に映り込む可能性があります。予めご了承ください。■イベント開催中は、大きな音が発生する場合がございます。近隣の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。■荒天等による開催中止の場合は、9月25日(木)正午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

本イベントに関するお問い合わせは、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 草津川跡地公園マネジメント・パートナーズ

草津川跡地公園に関するお問い合わせ

TEL.077-562-5010 受付時間/9:00～17:00

<https://www.kusatsugawaatochi-park.com/>



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。

