

健康にまつわるあれやこれ、  
ステージやブースで発見!



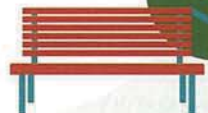
# 健康フェア

参加費  
無料

11/10 土 10:00 - 17:00

草津川跡地公園 de 愛ひろば

心と体の健康に関する楽しい体験が盛りだくさん!  
家族や友だちと一緒に体験をして、  
健やかな日頃の生活に役立てましょう。



## 初登場 | NTT西日本 ICTを活用した未来の公園

平常時は、親子で楽しめるICT玩具で、地域の絆を育む「交流の拠点」に。災害時は、デジタルサイネージなどで、災害・安否情報を共有し「災害時の拠点」になります。みんなが集まり、地域の元気を生み出す、ちょっと未来の公園の姿を体験してみましょう!



ぽっぽごっこ  
POPPOGOCCO

ICTの力で、ワクワクする電車ごっこを。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ぼう!



Gyutto  
ギュット

ICTタグをつけたお子様が一定距離以上離れたと、アプリでお知らせ。

アプリの画面に出てくるいろいろな形や色を探してみよう。見つけたら写真をパシャリ! さあ、いくつ見つかるかな? ※てくてくみっけ!!は、poiintが開発・提供するiOS用アプリです。

てくてくみっけ!!



NTT西日本  
\*光: ひろがる、ひびきあう。

## ステージ

草津市健康増進課  
**健幸ウォーキング講座**  
日常生活に取り入れやすい簡単な運動や、効果的なウォーキング方法をご紹介します。

立命館大学ヘルスポ+R  
**自宅でできる簡単エクササイズ**  
加齢に伴う筋力減少「サルコペニア」や移動機能の低下「ロコモ」を予防し、健康貯金を増やしましょう。器具を使わずにできる簡単なストレッチ体操や筋力トレーニングを紹介します。

草津栗東守山野洲歯科医師会  
滋賀県歯科衛生士会  
**口腔衛生啓発ショー**  
歯科衛生士による歯と口に関する楽しい紙芝居と皆さんに今日から試せる歯ブラシの正しい使い方をお伝えします。

今年もたび丸が登場!  
**たび丸健幸体操**  
昨年大好評だったこの体操。リズムに合わせて体を動かすので、お子様からご年配の方までご参加ください!

近畿健康管理センター  
**リフレッシュストレッチ**  
なんとなくだるい、すっきりしないなんて事はありませんか。簡単なストレッチでリフレッシュする事ができます。健康運動実践指導者がポイントをわかりやすく実演。ウォーキング後におススメのストレッチも紹介します!



スポーツタオルを持って来てたび!

草津市公認  
マスコットキャラクター  
たび丸

## ステージ タイムテーブル

時間	イベント名
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

# 体験エリア

くさねっこ(市民活動)

## 健康情報マルシェ

市民目線で集めた気になる健康に関するイベントや情報をボードに張り出します。ぜひ、お立ち寄りください。

## ハンドマッサージ

アロマトリートメントで、心も身体も健康に!植物から抽出される精油が、あなたの心と身体に作用。人の手の温もりが、幸せホルモンの分泌を促します。ワンコインで一度体験してみてください。

■体験:1回500円



## 体験ブース

草津市健康増進課

### 食と運動のヘルスチェックデー

身近な物で体力測定し簡単な運動体験と、食品サンプルを使った栄養バランスチェックができます。

草津栗東守山野洲歯科医師会

### 口腔ケア相談会

口腔ケアの方法やお口の中のお困り事など、歯科医師になかなか聞くことのできないことも気軽に相談ください。また、来年6月2日にエスクエアで『かもカムフェスタ2019』を開催します!



## 特定非営利活動法人 くさつ健・交クラブ ノルディックウォーク体験会

当日受付順

ノルディックポールを使った歩き方の指導をします。実際に公園内を歩いて、正しいノルディックウォークを体験しよう。

- 対象者:小学生以上 (小学生は保護者同伴)
- エリア:de愛ひるば公園内
- 受付:くさつ健・交クラブブース



カルド草津滋賀

芝生の上でリフレッシュ

## パークヨガ 事前予約・当日先着順

心地よい風を感じながら、のびのびとリラックス系のヨガを行います。開放的な公園で身も心もリフレッシュ!お友達同士でも、ご夫婦でもお気軽にご参加ください。

- 開催時間:①11:00~②14:00~
- 参加人数:20名
- 対象者:小学生以上
- レッスン時間:約40分
- 受付:カルド草津滋賀ブース ※下に敷くタオルは準備いたします。

立命館大学ヘルスポ+R

### ロコモ体力チェック

成人の半数近くがロコモ(ロコモティブシンドローム)予備軍といわれる時代。簡単な体力チェックを行ない、お一人ひとりに合わせた運動プログラムを一緒に考えます。ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!

近畿健康管理センター

### 睡眠チェックで健康度UP!

日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまう事はありませんか。あなたの健康状態をチェックリストで把握しよう!睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査装置やお昼寝グッズの展示もあります。

## 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!



## KUSATSU クサツコリバ COCORIVA

http://kusatsu-cocoriva.jp/

イベント合間に、ぜひお立ち寄りください!

パークヨガでも、お待ちしております!

ホットヨガ ランニングステーション カルド草津滋賀



ブースでお水・スポーツドリンクなどの飲み物やヨガウェアを販売します!

TEL.077-565-3100  
営業時間:10:00~22:30(土日祝は20:00まで)  
ヨガ休館日:木曜  
http://www.hotyoga-caldo.com/shiga/



ピッツェリア トラットリア カフェ サンデーズベイク リバーガーデン

10/10(水)~11/10(土) 期間限定

地元野菜とヘルシーで肉厚な牛タンが味わえます!

- ランチセットにプラスして野菜不足を解消!「窯焼き野菜(+500円)」
- ディナーにビタミン豊富で肉厚な「牛タン」の粗挽きベイク(1080円)」

TEL:077-569-5291  
営業時間:平日:日曜・祝日11:00~23:00(food22:00/drink22:30 L.O.)  
金曜・土曜11:00~23:30(food22:30/drink23:00 L.O.)  
定休日:無休 http://www.sundaysbake.jp/

イタリアンレストラン サルティンボッカ

地元草津市の花・あおはなを使った特製フォカッチャ(¥150)を当日限定販売します!

TEL:077-585-9660  
営業時間:ランチ11:00~15:30・ディナー17:30~22:00(21:00L.O.)  
定休日:無休 https://saltimbocca-cocoriva.amebaownd.com/

### ご注意ください

- 体験イベントなどに参加される方は、動きやすい服装・運動靴でお越しください。飲み物も各自お持ちください。
- 雨天時の開催有無などについては、前日12:00頃に草津まちづくり株式のホームページでお知らせします。

主催 **本イベント・クサツコリバに関するお問い合わせ 草津まちづくり株式会社** (店舗のサービス内容については、各店舗にお問い合わせください)  
TEL.077-564-5888 受付時間/8:30~17:00(土曜・日曜・祝日を除く) http://kusatsu-machizukuri.co.jp/

協力 **草津川跡地公園に関するお問い合わせ 草津川跡地公園パートナーズ**  
TEL.077-562-5010 受付時間/9:00~17:00(火曜・年末年始を除く) http://www.seibu-la.co.jp/kusatsugawa-atochi-park/

### アクセス

当日、混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください。

- 電車の場合  
草津駅東口から徒歩約6分
- 車、自転車の場合  
西側・クサツコリバ横  
《駐車場》60台(有料)  
《駐輪場》70台(無料)
- 東側  
《駐車場》40台(有料)  
《駐輪場》55台(無料)



### 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。

同日開催  
関連  
イベント



## くさつ健幸ウオーク2018

5km・9km・15km、草津宿などの史跡や草津のまち、琵琶湖畔を楽しく歩こう!

事前申込で、特典あり! [締切] 10/26(金)17:00

〈問い合わせ〉くさつ健幸ウオーク実行委員会 TEL.077-561-2432 〈お申し込み〉(株)JTB滋賀支店 https://jtbssports.jp FAX.077-522-2941

## パワフル交流・市民の日

草津にゆかりのある著名人の講演会やスタンプラリー型の抽選会も開催します!

〈時間〉10:00~15:00 〈場所〉草津市立まちづくりセンター 〈問い合わせ〉パワフル交流・市民の日実行委員会事務局 TEL.077-565-0477