

カラダにいいこと体感!

みんなの

けんこうフェア



9/28^土 荒天中止
10:00~16:00

参加費
無料

草津川跡地公園 de 愛ひろば

見上げれば、空!
芝生の上でリラックス!!
青空ヨガ体験

同時開催

くさつ
Farmers'
Market.

滋賀の恵みを農家さんがお届け。
オーガニックフードを食べてみて!

くさつファーマーズ
マーケット

公園でのびのび、みんなであそび。

公園がアスレチックジムに!
フォレストアドベンチャー
& スラックライン

ポールを使って軽快に!
ノルディックウォーク体験



身体を動かしながら、楽しみながら、**けんこう**を体感してみませんか？



カルド草津滋賀 芝生の上でリフレッシュ 青空ヨガ体験

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。

特定非営利活動法人 くさつ健・交クラブ **当日受付順** ポールを使って全身運動！ノルディックウォーク体験



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。用具の選び方もご紹介します。

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

けんこう体験エリア

当日受付順

フォレストアドベンチャー・栗東 本格的！ 登って、渡って元気に遊ぼう！！ フォレストアドベンチャー

- 定員：15～20名
- 対象：身長110cm以上
- 時間：5～10分
- 服装：動きやすい服装（スカート不可）、サンダル、ヒール不可
- 受付：フォレストアドベンチャー・栗東ブース
- ※必要に応じてヘルメットを被り、ハーネスを装着します。



ロープによじ登ったり、ステップを渡ったり遊べるよ！

受付不要

栗東スラックラインクラブ 幅5センチのベルト状の ひもの上を綱渡りして、 バランス感覚を養おう！ スラックライン

- 対象：5歳～（5歳以下は保護者同伴）
- 服装：動きやすい服装（サンダル、ハイヒールは不可、裸足の参加は可能）
- ※受付にて実施にあたっての注意事項の説明を行い、サインをお願いします。受付は年齢問わず保護者の方をお願いします。



けんこう紹介エリア

けんこう紹介ブースが
多数出店します。

KKC近畿健康管理センター

食べ物クイズと お手軽体カチェック

健康な食生活に関わる知識クイズと簡単な体カチェックを実施します。子どもから大人まで、ご家族一緒に楽しく健康について考えましょう！



高島市 楽農舎

黄色い黄身が特徴の平飼いで飼われている鶏のたまごを販売します。



栗東市 おもや

農薬、肥料を使用せず、土の力で作物を育てた、自然栽培のお野菜が並びます。

同時開催

ファーマーズマーケットエリア



オーガニック(有機)農家さんを中心に、滋賀の各地から想いを持ったお店が集合！運動した後に休憩したり、食事をしたり。カラダの中からも健康に。



甲賀市 茶楽園

無農薬の香り豊かな自家製朝宮茶を使用したおやつで、運動後の疲れた身体をリフレッシュ。



彦根市

Happy太郎醸造所 麴屋さんが作る、旨みたっぷり発酵カレーでカラダの内側から健康に。

ご注意ください

- ヨガ、ウォーキング、アクティビティなど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。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)のホームページでお知らせします。

主催

本イベントに関するお問い合わせ 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) <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・クサツコロリバ横

《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。