

この謎、  
解けるかな？

# 「健幸」に関するクイズに答えてプレゼントをゲット! 健幸・謎解きクイズラリー

実施日時  
「みんなの健幸フェア」当日  
2022年9月11日(日)  
10:00~16:00

## 参加方法

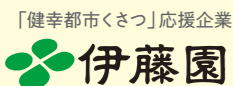
- 1 de愛ひろばにある問題①と問題②を解いてこの用紙の答えを見つけよう。
- 2 答えが分かった参加者はde愛ひろばの本部受付で答えを口頭でお伝えください。
- 3 正解者には、抽選で素敵な賞品をプレゼントします。

※プレゼントはなくなり次第終了となります。※1家族1回答とさせていただきます。

### 正解者の中から先着250名様にプレゼント!

## 謎解き正解賞品

抽選でどちらかを差し上げます。

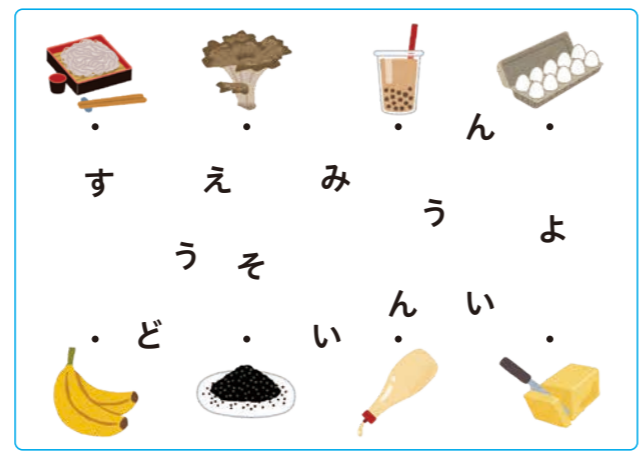


- 伊藤園健康セット 50名様
- 草津市健幸ステッカー 200名様

## 開催場所地図



問題①の答え ( )で始めて、  
問題②の答え ( )で終わる“しりとり”をしよう。  
イラストを線でつないで、通った5文字が答えだよ!



答えがわかったら、de愛ひろばの「本部受付」へ行こう!

プレゼントが  
当たる!

## あなたの「健幸」、シェアしてね! Instagram投稿 キャンペーン



## #みんなの健幸フェア2022

応募期間：2022年9月1日(木)~30日(金)23:59

応募期間中にInstagram「@kusatsu\_machiaruki」をフォローし、あなたが取り組んでいる健康内容(例:ジョギング、フィットネスなど)を「#みんなの健幸フェア2022」を付けて投稿してください。投稿の中から「みんなの健幸フェア」に関連した素敵なプレゼントが当たります。皆さまの投稿をお待ちしております!

### 抽選で45名様にプレゼント!

フォローしてね!

## 〈特典賞品〉

- T&S賞:オリジナルマグネット10名様
- 伊藤園賞:伊藤園オリジナルカテキンマスク10名様
- カルド草津滋賀賞:ホットヨガ体験無料チケット10名様
- 草津川跡地公園賞:ミニ草花植え付けセット10名様
- 滋賀レイクス賞:レイクスオリジナルハンドタオル5名様



草津まち歩き新聞  
@kusatsu\_machiaruki

〈当選者発表〉応募投稿の中から抽選のうえ、当選者を決定いたします。当選された方には、まち歩き新聞公式アカウント(@kusatsu\_machiaruki)よりInstagramのダイレクトメッセージを通じてお知らせいたします。当選通知後は、ご連絡の内容に従って、プレゼント配送に必要な情報をご連絡いただき、「当選確定」となります。〈賞品発送〉当選者確定後、賞品を発送させていただきます。

貯めた  
ポイントで  
景品が  
当たる!

## 健康促進アプリ ビワテク BIWA-TEKU

### ビワテクで楽しみながら健康づくり♪ ポイントを貯めて景品に応募しよう!

「BIWA-TEKU」をダウンロードして、びわ湖1週バーチャルウォーキングラリーやモバイルスタンプラリーに参加しよう!ポイントで豪華景品が当たるかも!!



無料  
ダウンロードは  
こちらから

お問い合わせ  
BIWAKOスキーやねん保険者協議会  
草津市健康増進課 TEL.077-561-2323

主催 草津市・草津まちづくり株式会社

「みんなの健幸フェア」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)  
https://kusatsu-machizukuri.co.jp/

協力 草津川跡地公園に関するお問い合わせ 草津川跡地公園マネジメント・パートナーズ  
TEL.077-562-5010 受付時間/9:00~17:00  
https://www.kusatsugawaatochi-park.com/

草津川跡地公園de愛ひろばへのアクセス

- 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・有料)60台(駐輪場・無料)70台
- 東側(駐車場・有料)40台(駐輪場・無料)55台

### 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。

ココロもカラダも健やかに。



# みんなの 健幸フェア

9/11日 10~16時

〈荒天中止〉

草津川跡地公園  
de愛ひろば

クイズラリーや  
SNS投稿で  
プレゼントも  
当たる!



## 滋賀レイクスエリア



SHIGA LAKES

事前参加申込はこちらから



バスケットに興味がある小学生のみんな、集まれ!

### 滋賀レイクスアカデミーコーチによる公開バスケット教室

滋賀レイクスアカデミーのコーチによる、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。バスケットボールの基礎となる動きの習得を目指し、バスケットボールを通じて瞬発力、アジリティ能力、身体操作などを養う練習をおこないます。初心者の方も楽しめる内容です。

- 対象:小学生 ●定員:各16名 ●場所:噴水エリア付近
- 時間:①10:00~②13:00~③14:30~(計3回・各1時間)
- 参加:事前申込制(参加上限に満たなかった場合のみ当日受付)

参加希望の方は、左記QRコードを読み取っていただき、申込専用フォームからお申し込みください。申込状況なども左記QRコードよりご確認ください。※当イベントでお預かりした個人情報につきましては、当イベント以外には一切の利用をおこないません。なお、当イベント終了後は速やかに破棄いたします。

イベント実施以外の時間は、フリースペースとしてバスケットゴールを開放します。どなたでも、バスケットボールを気軽に楽しんでください。  
※ボールの使用について、当イベントに限り、草津市より特別に許可を得て使用いたします。  
※ボールを使用する際、ドリブル音など大きな音が鳴る場合があり、近隣の皆様方にはご迷惑をおかけしますことお詫び申し上げますと共に、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



小学生

### フリースロー対決

プロ選手のように、かっこよくフリースローにチャレンジ! 毎回優勝者にはレイクスグッズのプレゼントがあるよ!

- 対象:小学生(混雑時には人数制限有・バスケット教室参加者優先)
- 時間:①11:00~②14:00~③15:30~(計3回・各15分程度)

## 健幸体験教室エリア

ベストスコアを目指そう!!

### T&Sスポーツスクール ストラックアウト キックボウリング

ボードにある参加者のスコアを塗り替えて、1位を目指そう!!

- 開催時間:順番制で随時参加可能 ●体験回数:1人5回まで(混雑時)
- ※動きやすい服装でご参加ください。



子ども 大人  
保護者同伴

## ノルディックウォークエリア

ポールを使って全身運動!

### (特非)くさつ健・交クラブ ノルディックウォーク体験

公園内でノルディックポールを使った正しい歩き方を指導します。用具の選び方もご紹介します。

- 定員:順番制で随時参加可能



小学生以上 大人  
小学生は保護者同伴

## 青空エクササイズエリア

受付は、各ブースでおこなっています。

屋外で身体を動かして、気分も爽快!

### 橋口 涼(1級ラジオ体操指導士) de愛ひろばラジオ体操会 (出張拡大版) くさねっこ(市民活動)プログラム

公園で誰もが知っているラジオ体操をおこなってみませんか? 1級ラジオ体操指導士と一緒にラジオ体操第1から第3まで楽しみましょう。

- 対象:子ども(保護者同伴)から大人まで ●定員:20~30人
- 時間:10:00~11:00(ラジオ体操第1~第3を30分実施×2クール実施)



### ビバスポーツアカデミー南草津 ユーバウンド(トランポリンエクササイズ)

トランポリンを使用したエクササイズで、心肺機能や筋力強化に効果的です。

- 対象:子ども(保護者同伴)から大人まで ●定員:10人
- 時間:11:00~11:30



### ビバスポーツアカデミー南草津 ボディコンバット(格闘技エクササイズ)

パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズで、ストレス発散に効果的です。

- 対象:子ども(保護者同伴)から大人まで ●定員:20人
- 時間:13:30~14:00



### カルド草津滋賀 青空ヨガ

通常のスタジオレッスンとは違い、初心者の方でも簡単に、代表的なヨガのポーズ1つか2つを習得し、上手にできるコツをレクチャーします。

- 対象:子ども(保護者同伴)から大人まで ●定員:15人
- 時間:①11:30~12:00 ②14:30~15:00
- ※下に敷くタオルは準備いたします。



### hinagiku太極拳 太極拳教室

太極拳でますます健康に! 気の流れを良くすることによって、疲れやストレスを軽減。足腰を強くしてバランス感覚を養いましょう。初めての方もお気軽に!

- 対象:子ども(保護者同伴)から大人まで ●定員:20人
- 時間:①13:00~13:30 ②15:00~15:30



## あなたの好きな事から始めてみましょう、健幸体験!

時間	滋賀レイクス エリア	青空エクササイズ エリア	立命館大学 コラボエリア	健幸体験教室 エリア	ノルディック ウォークエリア	健幸紹介 エリア	園芸教室 エリア
10:00~	バスケット教室	de愛ひろば ラジオ体操会 (出張拡大版)					
10:30~							
11:00~	フリースロー対決	ユーバウンド (トランポリンエクササイズ)	ゆるトレ				10:00~15:00
11:30~	イベント実施 以外の時間は バスケットゴールを 開放します。	青空ヨガ		10:00~16:00 順番制で 随時、開催します。	10:00~16:00 随時、体験会を 開催します。	10:00~16:00 各ブースごとに 展示・体験を おこなっています。	植物相談室、 秋冬野菜苗植え付け ワークショップは 随時、参加可能です。
12:00~			10:00~16:00				
12:30~							
13:00~	バスケット教室	太極拳教室	展示・紹介を おこなっています。				
13:30~		ボディコンバット (格闘技エクササイズ)					
14:00~	フリースロー対決		ZUMBA				
14:30~	バスケット教室	青空ヨガ					
15:00~		太極拳教室	コーディネーション トレーニング				
15:30~	フリースロー対決						
16:00 終了							



## 立命館大学コラボエリア

大学のプログラムで健康促進!

BKCスポーツ健康 commons

### 体験レッスン

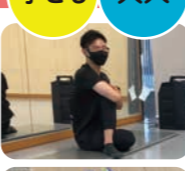
地域の方も利用できるスポコモのプログラムを体験。

- ①ゆるトレ(ゆる〜全身を鍛えます)  
●対象:大人 ●定員:20人程度 ●時間:11:00~11:45
- ②ZUMBA(音楽に合わせて楽しくダンス)  
●対象:大人 ●15人 ●時間:14:00~14:45
- ③コーディネーショントレーニング  
●対象:子ども ●定員:14人 ●時間:15:00~15:45

### 立命館大学の研究活動紹介 RITSUMEIKAN

健康やスポーツに関する研究活動をご紹介。また、親子で参加できる研究にまつわるクイズの展示もあるので、ぜひ挑戦してください!

子ども 大人



## 園芸教室エリア

自分で植物を楽しく育てよう!

京阪園芸

### お手軽プランターで 秋冬野菜苗植え付けワークショップ

プランターでできる大根・人参などの野菜苗や小松菜やルッコラなどの野菜の種の植え付けを体験してみましょう!

- 時間:10:00~15:00 ●定員:順番制で随時参加可能
- 参加費:税込500円

### 植物相談室

ご自宅で育てている園芸植物の管理方法などを園芸のプロに相談できます。

- 時間:10:00~15:00
- 定員:順番制で随時参加可能



どなたでも

## 新型コロナウイルス感染防止対策や、熱中症予防のお願い



マスクの着脱は、2m以上の距離が取れているか、会話をする・しないなど状況に応じて、判断してください。



アルコール消毒にご協力をお願いします。各所にアルコール消毒液を設置しております。



発熱や体調に不安がある場合は、来場をお控えください。検温時に37.5度以上ある場合は、入場をお断りさせていただきます。



日陰を見つけて暑さを避けたり、こまめな水分補給をおこなってください。



LINE公式アカウント  
滋賀県・新型コロナ対策パーソナルサポート  
『もしサボ滋賀』をご利用ください。  
LINEアカウントと友だちになり、各エリアで専用QRコードの読み取りをお願いします。  
※当日、本館にて操作のお手伝いいたします。



●運動体験をされる方は、動きやすい服装・運動靴でお越しください。熱中症対策のため、飲み物もご持参ください。

●新型コロナウイルス感染状況および、荒天等による開催中止の場合は、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。