



滋賀レイクスエリア

プロコーチに教えてもらって、基礎を身につけよう！

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、バスケットボール教室。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20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。※当日イベントでお預かりした個人情報につきましては、当日イベント以外には一切の利用をおこないません。なお、当日イベント終了後は速やかに破棄いたします。



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！各回優勝者にはレイクスグッズをプレゼント！
対象 小学生(混雑時には人数限有・バスケット教室参加者優先)
時間 ①11:00～②14:00～③15:30～(計3回・各約15分)



チアスクール生パフォーマンス

レイクスチアスクール生がキレイ、キラキラのパフォーマンスを披露！ご自由にご観覧ください。
時間 11:30～(約5分)

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、気軽に楽しんでください。

※ボールの使用について、当日イベントに限り、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。

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。

カルド草津滋賀 青空ヨガ

初心者でも簡単に楽しくヨガが体験できるヨガレッスン。スタジオレッスンとはひと味違う、爽快感が味わえます。

対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 15人
時間 ①10:30～11:00 ②11:00～11:30 ③13:00～13:30
※下に敷くタオルは準備いたします。



橋口 涼(1級ラジオ体操指導士)

ラジオ体操をしよう！

1級ラジオ体操指導士の指導のもと、全身の約400の筋肉を動かせるラジオ体操第1、ラジオ体操第2とNHKの「みんなの体操」をおこないます。

対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 20～30人
時間 ①10:00～10:30 ②13:30～14:00



ビバスポーツアカデミー南草津

◎BODY ATTACK ボディアタック

ランニングやジャンプなどの動きで心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を目指しましょう！
対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 20人 **時間** 11:30～12:00

◎BODY BALANCE ボディバランス

ヨガをベースとした動きで筋力アップと体幹・姿勢改善をおこなうクラスです！
対象 子ども(保護者同伴)から大人まで **定員** 20人 **時間** 14:30～15:00

ノルディックウォークエリア

小学生以上 小学生は保護者同伴

10:00～13:00 随時、順番制で参加できます。

(特非)くさつ健・交クラブ

体づくりには効果的！ボールを使った全身運動！

ノルディックウォーキング体験会

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



園芸教室エリア

どなたでも

10:30～12:00/13:30～15:00 随時、参加可能です。

草津川跡地公園マネジメント・パートナーズ

ドクダミ、ニンジンボク、カンナグサ...身近に見え！

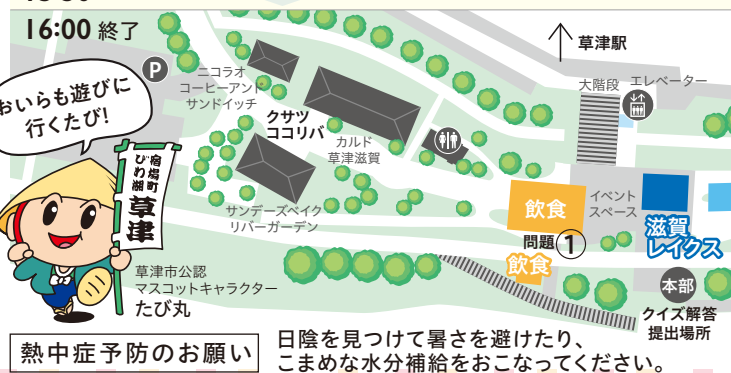
公園の薬用植物で遊ぼう！

公園に生えている薬用植物を取り上げ、活用方法をワークショップで紹介いたします。楽しく学んで遊びましょう。



アクティブ派も、ゆったり派も

時間	滋賀レイクスエリア	青空エクササイズエリア
10:00～		ラジオ体操をしよう！①
10:30～	バスケット教室	青空ヨガ①
11:00～	フリースロー対決	青空ヨガ②
11:30～	チアスクール生パフォーマンス	BODY ATTACK
12:00～	イベント実施以外の時間はバスケットゴールを開放	
12:30～		
13:00～	バスケット教室	青空ヨガ③
13:30～		ラジオ体操をしよう！②
14:00～	フリースロー対決	
14:30～	バスケット教室	BODY BALANCE
15:00～		
15:30～	フリースロー対決	



健幸体験エリア

どなたでも お子さまは保護者同伴

10:00～16:00 随時、順番制で参加できます。1人5回まで。

T&Sスポーツスクール

目指せパーフェクト！ワンポイントアドバイス付！！

投げて蹴ってコントロール王決定戦

地域密着31年の子ども達に大人気のT&Sスポーツスクール。ストラックアウト(野球)とキックターゲット(サッカー)で、元気に楽しもう！



飲食エリア

10:00～16:00 各ブースごとに販売しています。お気軽にお立ち寄りください。

※価格は全て税込

マナコペコーヒー ロースタリー

Manakope Coffee Roastery

草津市にある鮮度に拘った焙煎所です。コーヒーに含まれるポリフェノールには、生活習慣病の予防に効果があり、紫外線による肌のダメージを防ぐ効果も注目されています。

●エチオピアゲイシャ(限定各40杯) ドリップコーヒー 450円
水出しコーヒー 450円



ニコラオ コーヒーアンドサンドイッチ

NICOLAO Coffee and Sandwich

滋賀県でコーヒーとサンドイッチの専門店といえば「NICOLAO」。

●コールドブリュー アイスコーヒー 300円
抗酸化作用たっぷり！
コーヒーポリフェノールでアンチエイジング
●コパンドミサンドイッチ 300円
野菜たっぷり！高タンパク質・低炭水化物の健康的なサンドイッチ



近鉄百貨店 草津店

湖南市の〈へんないも屋〉から、食物繊維たっぷりのさつまいもスイーツ、野洲市の〈南製茶〉から、カテキンたっぷりの冷たい抹茶グリーンティーをテイクアウトで販売いたします。

●〈へんないも屋〉冷やし焼きいも 600円
おももスティック 500円
●〈南製茶〉抹茶グリーンティー 300円



エリーズカフェ

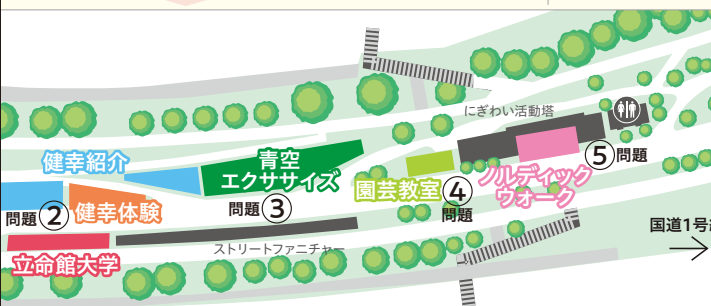
ELLY'S CAFE

人と人の架け橋になれるようにと、願いを込めた『架け橋キッチンカー』。地元食材を使ってご提供します。

●ベジランチBOX(数量限定) 850円
草津の季節野菜を使った、ボリューム&ヘルシーランチ
●ごほうびシェイク 各500円
甘味の秘密は滋賀の米麹甘酒
●米粉ワッフル 各500円
滋賀の米粉を使ったオリジナルワッフル
●かき氷 各350円～
ここでしか食べられない安曇川の幻の果実「アドベリー」の生シロップかき氷が人気！

自分のペースで楽しく体験！

立命館大学エリア	健幸紹介エリア
UBOUND	トークショー①
体験レッスン以外の時間は『足ゆび筋力測定』開催 足ゆびの筋力から健康的な未来をチェック！	草津市健康推進員連絡協議会 上演① 草津市東医師会・びわこ薬剤師会・草津市東守山野洲歯科医師会 草津地区
ボディメイク	メタボ観光バス生活習慣病行き「メタボバス」劇 上演②
ZUMBA	トークショー②
コーディネーショントレーニング	



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。飲み物もご持参ください。

立命館大学エリア

お子さま・大人

10:00～16:00 研究活動の紹介もおこなっています。

BKC スポーツ健康コモンズ スポコモ体験レッスン

①UBOUND トランポリン&音楽で楽しく有酸素運動
対象 大人 定員 10人 時間 11:00～11:30
②ボディメイク ウエストやヒップのボディライン改善
対象 大人 定員 15人 時間 13:00～13:30
③ZUMBA ラテン系の大人気ダンスプログラム
対象 大人 定員 15人 時間 14:00～14:30
④コーディネーショントレーニング
あらゆる動きを楽しみながら経験し運動能力向上を目指します。
対象 子ども 定員 14人 時間 15:00～15:45



足ゆび筋力測定

スポーツ健康科学部の若手研究者が測定&フィードバック！
対象 子ども 時間 10:00～16:00(1人5分程度)

健幸紹介エリア

どなたでも

10:00～16:00 ブースごとに展示・体験などをおこなっています。

草津市国スポ・障スポ推進室

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ啓発

いよいよ2025年に開催！大会への応援メッセージ記念撮影やソフトボール・バウンドテニス体験会を実施。オリジナルグッズもプレゼント！



ビバスポーツアカデミー南草津

InBody測定会

体脂肪や部位別筋肉量などを“InBody”という測定器で測定します。測定結果をもとにトレーナーがカウンセリングをおこない、アドバイスいたします。



(仮称)草津市立プール

(仮称)草津市立プール開業前PRキャンペーン

国内最大級の通年利用可能なプール施設が2024年6月オープン予定。公式Instagramをフォロー&写真投稿でドリンク1本プレゼント！

(一社)滋賀県歯科衛生士会

お口を健康にして歯っぴーLIFE～糖尿病と歯周病の関係～

歯周病は糖尿病に大きく関わっています。歯磨き教室やクイズ、歯科衛生士によるワンポイントアドバイス、お口のトレーニンググッズを紹介します。プレゼントもあります！

(公社)滋賀県栄養士会

お食事ひとことアドバイス

日常の食事の写真を1枚お持ちください。栄養改善のアドバイスをいたします(13:30～15:00は病院勤務の管理栄養士が担当)。プレゼントがもらえる「食育クイズコーナー」もお楽しみに！

草津市健康推進員連絡協議会

お子さんも一緒に!今なら間に合う糖尿病予防

天秤はかり「お砂糖くん」を使って、ジュースの中に入っている砂糖の量を目で見て、触ってみよう！食事や運動等に気をつけて、糖尿病等を予防していく面白い劇も上演します。

劇上演 時間 ①12:00～②13:30～(各約15分)



(一社)草津市東医師会・草津市東守山野洲歯科医師会 草津地区・びわこ薬剤師会

若い時から糖尿病を予防しよう

医師、歯科医師、薬剤師がそれぞれ、病気や健康について、個別相談に応じます。また、糖尿病予防をテーマにしたトークショーも開催。薬剤師と一緒に、「虫よけスプレーづくりで調剤体験」もあります！

個別相談

予防が第一！気軽にお話しませんか？

トークショー

時間 ①11:30～②14:00～(各約20分)

医師から「糖尿病にならないために」
歯科医師から「歯周病と糖尿病の関連について」
薬剤師から「身近な薬のお話・よくある疑問」

水分補給に！

甘さ控えめ

大塚製薬

ポカリスエット

イオンウォーター

ペットボトル1本プレゼント



※各ブースで配布されるプレゼントには、数に限りがございます。なくなり次第終了とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。