食と運動プロジェクト2026

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

食と運動を通して、誰もが健康で長生きできるまちを目指す草津市のプロジェクトです。

宿場町 草津で 歩いて 食べて 健康

2026
9/26(土)
～11/28(土)



BIWA-TEKU
健康推進アプリ
BIWA-TEKU
イベント登録事業です。運動教室参加でポイントGET!

東海道の宿場町として多くの旅人を迎えてきた草津市。
歩くことが旅の主な手段だった当時は、歩く速さだからこそ出会える景色や四季の移ろい、長い旅の中で生まれる人とのふれあいなど、現代では味わいにくい“幸せ”を感じる時間があったのかもしれません。
そんな旅人たちの“幸せ”を、誰よりも身近で見つめてきた町だからこそ、歩くことの豊かさと、歩ける体の大切さを改めて見つめ直す。それが今年のテーマです。



運動



理学療法士から「歩く」を学ぶ！

歩ける体を知る！つくる！
運動教室 事前申込制

正しい歩き方を体感し、歩くことへの自信を育み、日々の暮らしの中で歩く習慣づくりにつなげます。

全3回

- 9/26(土) 健幸フェア＠草津川跡地公園de愛ひろば 時間 19:00～19:50
- 10/30(金) ＠立木神社 時間 16:00～17:00
- 11/22(日) ＠水生植物公園みずの森温室 時間 16:00～17:00

食



必要な野菜を知ろう！歩いて行こう！
1食あたり120g以上の野菜が摂れる

草津ベジめし

市内の飲食店にご協力いただき、「草津ベジめし」を提供します。1食にどれくらいの野菜を食べればよいのか、自分の目で見て、その量を知ることから始めませんか。お店まで歩いて向かえば、食と運動を一緒に楽しめます。



詳細はこちらから →
草津 食と運動 検索

受託者：株式会社Raseek（ラシーク）
滋賀県草津市大路1丁目1-1 4F Tel.070-1211-5215

委託者：草津市健康福祉部 健康増進課
滋賀県草津市草津三丁目13番30号 Tel.077-561-2323