

参加者募集

# わたSHIGA輝く国スポ

2025

デモンストレーションスポーツ

## ノルディック・ウォーク

はじめての方も安心！  
ボールの使い方や歩き方のコツを  
専門のスタッフが  
丁寧にお教えます



ポールは貸し出し無料！

2025年

5月24日



受付：9時00分～

- 集合場所 de愛ひろば（草津川跡地公園区間5）  
イベント広場 ※JR草津駅から徒歩6分
- 募集人数 200人（申込先着順）
- 参加料 1,000円（当日、受付でお支払いとなります。）
- 申込締切 2025年4月30日（水）
- 持ち物 タオル、飲み物など
- コース 健康コース（4km）・健脚コース（8km）

※更衣室はありませんので、運動のしやすい服装・運動靴でお越しください。

※駐車場には台数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。（なお、駐車場は有料です。）

※小雨決行（荒天中止）：詳細については、わたSHIGA輝く国スポ・障スポ草津市実行委員会の公式ホームページをご確認ください。

### 参加賞

国スポオリジナル  
記念品と  
完歩証を  
プレゼント！！



滋賀県オリジナル信楽焼マグネット



### ノルディック・ウォークとは？

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を増強するフィットネスエクササイズ的一种です。下半身に不安のある方や低体力の方も取り組めるため、歩行訓練やリハビリとして活用されることもあります。



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ  
草津市実行委員会

大会情報は  
こちらから



お申込フォームは  
こちらから



# わたSHIGA輝く国スポ デモンストレーションコース

## 健康コース (4 km)

de愛ひろば ▶ 上笠橋 ▶ de愛ひろば

9:00～ 受付  
9:30 開会式  
10:20 スタート  
11:20頃 ゴール

## 健脚コース (8 km)

de愛ひろば ▶ ai彩ひろば ▶ de愛ひろば

9:00～ 受付  
9:30 開会式  
10:00 スタート  
12:00頃 ゴール

専門のスタッフが皆様  
と一緒に歩いて、姿勢  
や歩き方についての  
アドバイスをを行います。

当日、ご予約なしで参加できる「ちょこっと体験」も実施します！（参加費無料）

デモンストレーションコースには、花と緑がいっぱい！

運動不足解消、健康維持・増進を目指して、みんなで楽しく歩きましょう！



### 集合場所 de愛ひろば



タニウツギ  
5月中旬～6月



エゴノキ  
5月中旬～6月上旬



シャクナゲ  
5月～6月上旬

### 健脚コース 折り返し ai彩ひろば



シャリンバイ  
5月中旬～6月上旬



ヤマボウシ  
5月～6月



ご希望のコース、連絡先（住所、氏名、年齢、性別、電話番号）を明記の上、下記までご連絡ください。  
複数名でお申し込みの場合は、氏名、年齢、性別をご連絡ください。

#### 【お申込み・お問合せ先】

滋賀県ノルディック・ウォーク連盟 高野 元男

- 住所 〒526-0004 滋賀県長浜市小沢町360
- TEL 090-2105-3336（着信履歴から折り返します。）
- FAX 06-6485-4062
- Mail info@kenko-ouen.com



Instagram QR



滋賀県ノルディック・ウォーク連盟

TEL : 090-2105-3336

FAX : 06-6485-4062

Mail : info@kenko-ouen.com



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ草津市実行委員会

TEL : 077-561-6896

FAX : 077-561-0181

Mail : kokusupo-syosupo@city.kusatsu.lg.jp