

# 行ってみよう！

## 志木いろはウォークフェスタ2016

### 第2回ノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会

とき／5月15日(日) 午前8時～午後3時  
(雨天決行)

メイン会場／いろは親水公園

申込み・問合せ／健康政策課 内線 2477

昨年、全国初の試みとして開催し、553人もの参加で大変好評を博したノルディックウォーキング・ポールウォーキング全国大会。今年も、皆さんの期待に応じて開催します！



- 2 やってみようカパルコース (2kmコース)
- 5 せせらぎさくらちゃんコース (5kmコース)
- 7 わくわくカッピーコース (7kmコース)
- 10 あらちゃんふるさとコース (10kmコース)
- 20 志木いろはフルコース (20kmコース)

今年は、新たに5kmコースが加わり、全5コースとなりました。さあ、あなたはどのコースにチャレンジしますか？

2km	5km	7km	10km	20km
<b>やってみようカパルコース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポールの扱い方から足の運び方まで、レクチャーを受けてからスタートする入門コース</li> <li>新河岸川を眺めながら、カパルといっしょにゆっくり楽しく歩きましょう！</li> </ul>	<b>せせらぎさくらちゃんコース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>市民に愛されるせせらぎの小径を歩く初心者向けコース</li> <li>あちこちに点在する、志木名物のカッパ像を探しながら歩いてみましょう！</li> <li>さくらちゃんも応援に駆けつけます</li> </ul>	<b>わくわくカッピーコース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>市街地と柳瀬川の土手を歩く中級者向けコース</li> <li>カッパ伝説の発祥地でもある宝幢寺に立ち寄りなど、たくさんのカッパ像に出会えます</li> <li>カッピーも応援に駆けつけます</li> </ul>	<b>あらちゃんふるさとコース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>市内最大の河川である荒川のゆったりとした流れを眺めながら歩く、中上級者向けコース</li> <li>アザラシの「志木あらちゃん」に巡りあえるかも？</li> <li>土手からの富士山も最高です</li> </ul>	<b>志木いろはフルコース</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>カッパ伝説が残る市内を流れる大きな川をすべて巡る上級者向けコース</li> <li>舟運で栄えたかつての風景を思い浮かべながら市内を一周し、水の豊かな志木を堪能できます</li> </ul>
午前10時30分集合 午前11時45分スタート	午前10時集合 午前10時45分～スタート	午前10時集合 午前10時45分～スタート	午前8時45分集合 午前10時15分スタート	午前8時集合 午前9時スタート

#### ■参加資格は？

どなたでも参加できます (小学生以下の人には保護者、介助が必要な人には介助者の同伴が必要です)

#### ■申込方法は？

5月10日(火)までに、申込受付票に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて、健康政策課へお申し込みください。  
※当日受付も行いますが、レンタルポールなどがご用意できない場合がありますので、事前の申込みにご協力ください。

#### ■参加費は？

【大人】市内の人：1,000円 市外の人：1,500円 (当日申込は、どちらも2,000円)  
【子ども】中学生以下：500円 未就学児：無料  
※参加費は、保険料と商品券500円分を含みます。また、入金後の返金はできかねます。  
※ポールのレンタルには、別途500円がかかります (事前申込要)。



## ステージスケジュール

午後0時30分～	カパル体操
午後0時45分～	表彰
午後1時～	3つの協力団体による デモンストレーション
午後1時20分～	カッピー体操
午後1時45分～	抽選会
午後2時20分～	ポールを使ったダンス
午後3時	閉会宣言

※当日、変更になる場合があります

## 参加記念品をプレゼント

参加者の皆さんには、埼玉西武ライオンズの主催試合の観戦チケット引換券や薬用入浴剤バブなど、参加記念品をプレゼントします。



※志木市は、埼玉西武ライオンズのフレンドリーシティです

## ほかにもお楽しみがいっぱい！

- ノルディック・ポールウォーキングの体験教室
- 測定ブース  
骨密度測定、血管年齢、脳年齢などを測ります。
- いろは百歳体操の体験ブース  
介護予防に有効な、おもりを使った体操の体験です。
- グルメブース  
志木市商工会、社会福祉協議会など10店舗が出店し、カッピーコロッケなどを販売します。

## 当日気をつけること

- 持ち物  
参加証、歩きやすい服装、ポール（レンタルポール有）、タオル、リュックサック、水筒、帽子、雨具、健康保険証（写しでも可）、常備薬など
- 集合  
参加コースの集合時間までに各自、受付が済むように会場へお越しください。参加記念品、商品券500円分、ゼッケン、コース地図などを配布します。

## 協力団体

日本ノルディックウォーキング協会  
<http://www.jnwa.org/>



日本ポールウォーキング協会  
<http://polewalking.jp/>



全日本ノルディック・ウォーク連盟  
<http://www.nordic-walk.or.jp/>



## いろは健康ポイント事業で、健康効果が上がっています！

問合せ／健康政策課  
内線2477



健康相談のため、窓口に来るポイント事業参加者も増加中！

平成27年度からはじまった「志木市いろは健康ポイント事業」は、歩数計を使い、歩いて、測って健康を手に入れることができる事業です。すでに1,000人以上の皆さんが登録し、毎日楽しみながら参加しています。

参加者の歩数と体重の推移をみると、3月時点で、歩数が平成27年10月（事業開始時）と比べ、約700歩増加したことに伴い、体重が男女ともに減っていることがわかります。

また、この事業は、好評につき、今年も5月2日（月）から、参加者を500人追加募集します。詳細は、市ホームページ、または公共施設などで配布しているチラシをご覧ください。皆様のご応募、お待ちしております！

参加者全体の歩数（中央値）



参加者全体の体重（中央値）

