



～Do Active Yell～ 「春の健康DAY」



市では、健康寿命日本一を目指し、健康の3要素である「こころ」、「からだ」、「社会参加」に注目し、「春の健康DAY」と題して、4つの健康イベントを開催します。

DAYの文字には、Do（～する）、Active（積極的な）、Yell（声援）の意味が込められており、「健康になるために積極的に活動し、声援を送ろう！」という健康キーワードになっています。

この機会にぜひ「春の健康DAY」に参加し、健康意識を高めましょう！

問合せ／健康政策課 ☎048(473)1674

とき:3月23日(土)・24日(日)

ところ:市役所グランドテラス、いろは親水公園ほか

風景を楽しみながら健康になろう！

Event 2

志木いろはウォーキングフェスタ 2023

第8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

3月24日(日) 9時～15時(雨天決行・荒天中止)

市役所グランドテラス

市では、健康寿命の延伸とまちのにぎわい創出を図ることを目的として、市民協働による「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」を開催します。

初心者にやさしい2kmコースから上級者向けの15kmコースまでの合計4コースがあり、ノルディックウォーキング・ポールウォーキングのイベントとしては日本最大級のイベントです。

ノルディックウォーキング・ポールウォーキングとは、北欧で誕生した老若男女、誰でも楽しめる、ポールを使ったウォーキングエクササイズです。

ポールを使うことで、下半身だけでなく、上半身や体幹の筋肉も動かすため、より効果の高いエクササイズとして有効とされています。

ノルディックウォーキング

ポールで後方の地面を押し、推進力を生み出して歩くことが基本です。



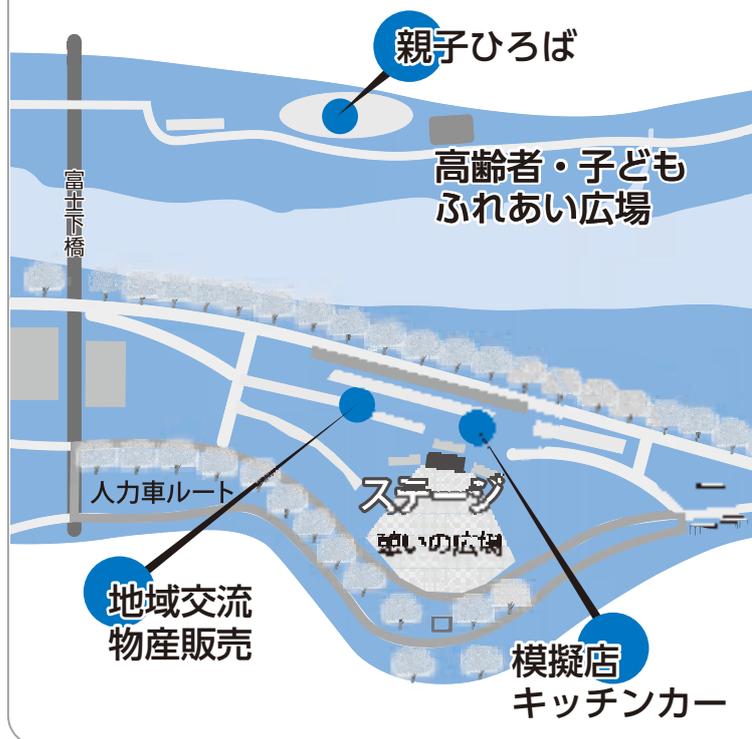
ポールウォーキング

ポールを身体の前方に着地させ、バランス良く歩くことが基本です。



出典：NPO 法人みんなの元気学校

いろは親水公園



Event 1

さくら満開！
楽しさいっぱい！

第7回志木さくらフェスタ

3月23日(土)・24日(日) 10時～15時(小雨決行)
いろは親水公園(全域)



2日間に渡り盛大に開催される春のお祭り「志木さくらフェスタ」。
約30店舗の模擬店やステージ発表など内容盛りだくさん！
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

両日開催イベント

- ・模擬店、キッチンカー
- ・親子ひろば(ポニー乗馬やエア遊具など)
- ・地域交流物産販売(長野県飯綱町、千葉県東庄町ほか)
- ・川床(川辺で手ぶらBBQ、予約制)
- ・いろはの渡し

23日開催イベント

- ・ステージ(川辺の音楽祭)
- ・フリーマーケット
- ・カヌー体験(午前中のみ)
- ・スタンプめぐり抽選会

24日開催イベント

- ・ステージ(太鼓、キッズダンス)
- ・ふれあい福市(手づくりアート)
- ・人力車



◀市ホームページ

いろはの渡し(両日開催)

船頭の案内のもと、約30分かけて新河岸川を周遊します。なお、雨天・強風時は運行しません。

とき 3月23日(土) 13時～14時30分

3月24日(日) 10時～14時30分

定員 1便あたり14人(計12便)

費用 1回の乗船につき200円(保険代)

※当日の9時30分からチケットを販売します(先着順、なくなり次第終了)。



Event 3

いっしょにあそぼう！

高齢者・子どもふれあい広場

3月23日(土) 10時～15時(雨天中止)
いろは親水公園(右岸)

「わなげ」や「まとあてゲーム」でいっしょに楽しく遊びましょ
う！両方であそぶと…なにかいいことがあるかも！？

Event 4

迫力の音色で
疲れた体をリラックス！

蔵と桜の中で響く 「津軽三味線コンサート」

3月23日(土)(雨天時:3月30日(土))
1回目:11時～12時 2回目:13時～14時
旧村山快哉堂

津軽三味線の演奏家として世界を舞台に活躍するおかだ おさむ岡田修さん
の演奏をどうぞお楽しみください！

主催 快哉堂友の会

共催 SHIKISAIパートナーズ

後援 志木市教育委員会