

春の

3/28・29 開催



第9回
志木さくら
フェスタ

健康DAY

第10回
ルディックウォーキング
ポールウォーキング
全国大会

市では「春の健康DAY」と題して、3月28日（土）と29日（日）の2日間にわたって、市役所グランドテラスというは親水公園を会場に5つの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!



▲市ホームページ
「春の健康DAY」

問合せ 健康政策課 ☎048 (473) 1674

1 第9回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。

とき 3月28日（土）・29日（日） 10時～15時（小雨決行）

ところ いろは親水公園（全域）

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）
- ▶ 川辺で手ぶらBBQ（事前予約制） ▶ 地域交流物産販売（長野県飯綱町、千葉県東庄町ほか）

28日開催イベント

- ▶ スタンプめぐり抽選会 ▶ ステージ（川辺の音楽祭） ▶ ふれあい福市（手づくりアート）

29日開催イベント

- ▶ カップーシール春の大抽選会
- ▶ ステージ（川辺のリズムステージ） ▶ 人力車



◀市ホームページ
「志木さくら
フェスタ」

2 カヌー体験&いろはの渡し

カヌー体験

とき 3月28日（土） 10時～15時（雨天・強風時は中止）

▼9時30分から受付開始

ところ いろは親水公園（左岸船着き場）

定員 120人（先着順・30分ごとに15人ずつ）

費用 無料

いろはの渡し

とき 3月29日（日） 10時～15時（雨天・強風時は中止）

▼9時30分からチケットを販売します（なくなり次第終了）。

ところ いろは親水公園（左岸船着き場）

定員 1便あたり14人（先着順・計10便）

費用 1回の乗船につき300円（保険代）

いろは親水公園



3 第10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

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9kmコースまでの合計3コースを用意した、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。

志木の風景を楽しみながらポールを使ってスマート（賢く、かっこよく）に歩きましょう！

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

とき 3月29日（日） 8時50分～14時（雨天決行・荒天中止）

▼当日受付はありません。

ところ 市役所グランドテラス



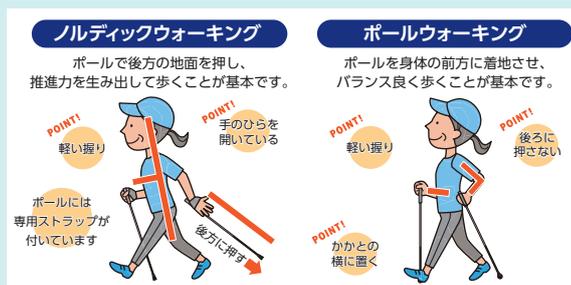
◀市ホームページ
「ノルディックウォーキング・
ポールウォーキング全国大会」

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いわれています。

また、健康スポーツとして最適で、日頃から運動不足を感じている人の「心肺持久力」を高め、健康増進や体力維持、ストレス解消などさまざまな効果も期待できます。



4 高齢者・子どもふれあい広場

輪投げでいっしょに楽しく遊みましょう！遊ぶとなにかいいことがあるかも！？

とき 3月28日（土） 10時～15時（雨天中止）

ところ いろは親水公園（右岸）



5 みんせいゲーム縁日

輪投げ・スーパーボールすくい・柄合わせ（神経衰弱）の3つのゲームで高得点を目指し、景品をゲットしよう！

とき 3月29日（日） 10時～15時（雨天中止）

ところ いろは親水公園（右岸）

費用 無料

▼参加賞としてカパルのぬりえをプレゼントします。
完成したぬりえを提出すると後日市役所に展示されます。