



## ～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、3月の最終土曜日と日曜日を「春の健康DAY」と定め、5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、「積極的な健康づくりに声援を送る」という健康キーワードになっています。

問合せ／健康政策課 ☎048(473)1674

日時: 3月25日(土)・26日(日)

場所: 市役所グランドテラス、いろは親水公園ほか

### Event 1

さくら満開！  
楽しさいっぱい！

#### 第6回志木さくらフェスタ

3月25日(土)・26日(日)開催

10時～15時

いろは親水公園(全域)

二日間に渡り盛大に開催される「春のお祭り」。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！

#### 両日開催イベント

- 模擬店 • 親子ひろば(エア遊具など)
- 川床(手ぶらでBBQ) • いろはの渡し
- 3市2町の広場(群馬県館林市、長野県飯綱町、埼玉県深谷市、千葉県東庄町、山梨県富士吉田市)

#### 25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
- スタンプめぐり • 採れたて！しきの野菜市(野菜販売)

#### 26日開催イベント

- ステージ(太鼓・ゆるキャラ・ダンス)
- ふれあい福市(手づくりアート) • 人力車

### Event 2

いっしょにあそぼう！

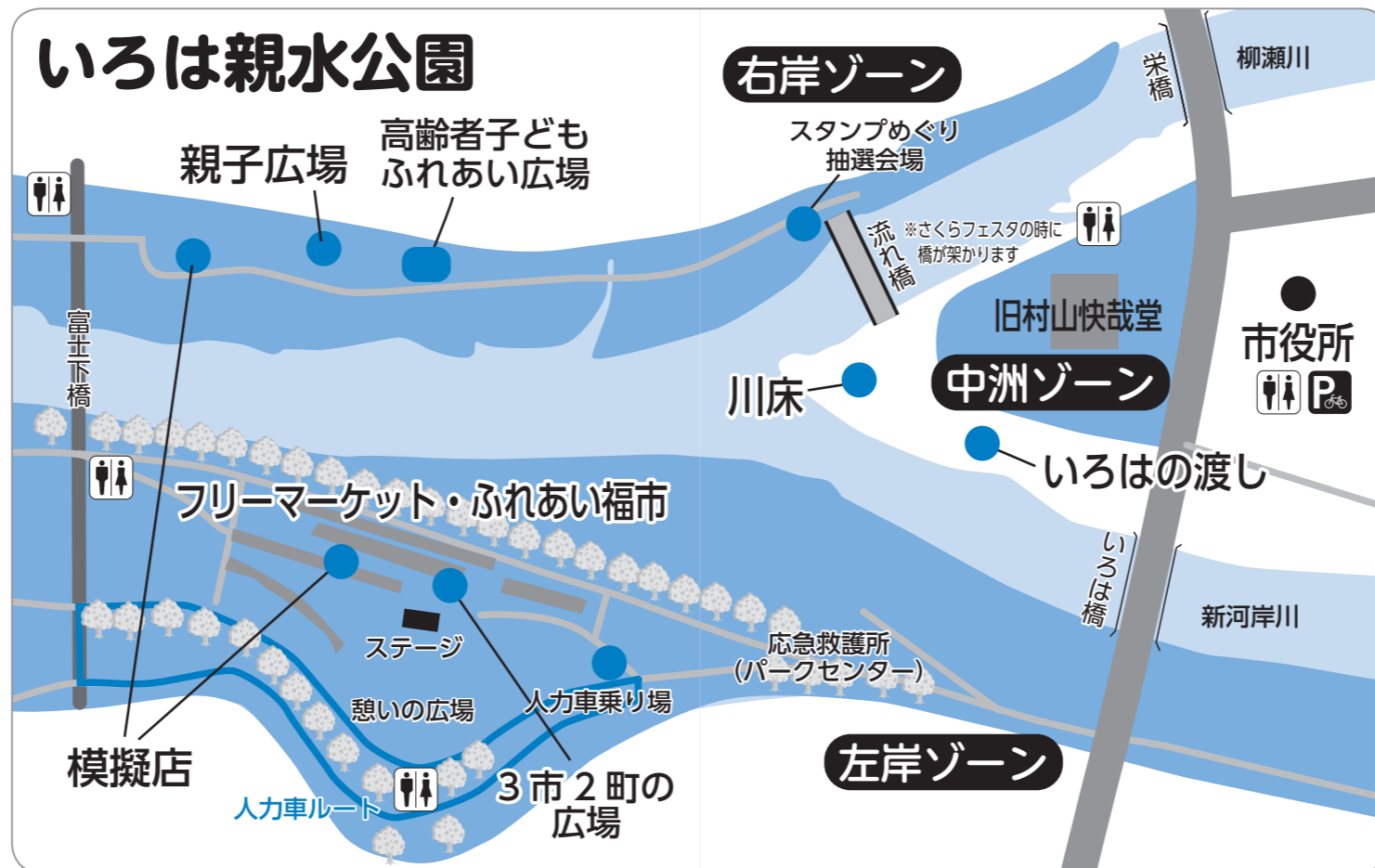
#### 高齢者・子どもふれあい広場

3月26日(日)のみ開催

10時～15時

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！両方で遊ぶと…なにかいいことがあるかも！？



### Event 3

風景を楽しみながら  
健康になろう！

#### 第7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25日(土)のみ開催

8時～15時

市役所グランドテラスほか

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までの合計4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。



#### 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。足腰に不安がある高齢者などでも、ポールを持つことで四足歩行として安心して歩けるので、身体の90%を活用する全身運動となり、特に、歩行に必要な下肢筋力がアップします。また、ポールの使用によって、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言われています。

**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

### Event 4

こころと体の  
健康を大切に！

#### 健康啓発コーナー

3月26日(日)のみ開催

10時～15時

いろは親水公園(左岸)

自分自身では気が付きにくい、こころと体の健康をチェックしてみませんか。

#### 開催イベント

- ①こころのストレスチェック
- ②みそ汁塩分濃度チェック

### Event 5

旧村山快哉堂前にて響き渡る  
美しい音色を堪能しませんか？

#### 蔵と桜の中で響く 「津軽三味線コンサート」

3月26日(日)のみ開催

1回目:11時～12時 2回目:13時～14時

いろは親水公園(中洲)

津軽三味線の演奏家として国内外で演奏活動を展開しているおかだおさむ岡田修さんが、旧村山快哉堂前広場で演奏します。世界を舞台に活躍する岡田さんの演奏をどうぞお楽しみください！(詳しくは、16ページをご覧ください)