

第7回10月の月例ハイキング大会
「山々をめぐる健脚コース」

期日 10月14日(土)

※雨天の場合、15日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前7時～10時30分

第8回11月の月例ハイキング大会
「健康長寿(樹)コース」

期日 11月11日(土)

※雨天の場合、12日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク
午前8時30分～10時30分

☎産業観光課 観光商工担当

☎内線145

10月山々をめぐる健脚コース

歩行時間 8時間50分 歩行距離 28km



山道のアップダウンありビュースポットありと、歩きごたえと見ごたえ豊富なコースです。健脚者向きでハイキングに適した服装が必要ですが、エスケープルートもあり子どもでも歩けます。コース上には滑りやすい箇所もありますので、十分気を付けながらハイキングを楽しみましょう。



- ①ポケットパーク
↓ 20分
- ②世界無名戦士の墓
↓ 45分
- ③大高取山
↓ 150分
- ④黒山三滝
↓ 90分
- ⑤傘杉峠
↓ 40分
- ⑥顔振峠
↓ 110分
- ⑦桂木観音
↓ 75分
- ①ポケットパーク

朝霞市歩こう会が

TOPIC 1 越生町でハイキング

8月27日、相互交流を行っている朝霞市の歩こう会のみなさんが、上谷の大クス、越生梅林などを巡るハイキングイベントを主催し行いました。月例ハイキング大会に毎月欠かさず参加する方から、越生町に初めて訪れた方まで、65人が参加しました。電車で訪れたみなさんは、ポケットパークで準備運動をした後、晴天の下約11kmのコースを歩いて汗を流しました。

町は、今後もハイキングなどを通じて、朝霞市との友好を深めていきます。



ハイキングに関する情報をお待ちしています。
広報担当まで。



ノルディックウォーク

TOPIC 2 始めませんか

ノルディックウォークは、2本のポールで足腰の負担を軽減しつつ、腕の筋肉を使うウォーキングです。楽しく全身を動かすことができ、生活習慣病予防にもなり、近年、高齢者を中心に増えてきています。越生町にも「越生ノルディック・ウォークの会」があり、毎月2回やまぶき公民館を拠点に活動しています。「有識者による指導があるので、初心者でも正しい姿勢を身につけることができます。みなさんもノルディックウォークを始めませんか。」(代表兵藤さん)

ノルディックウォーク無料体験会

日時 10月15日(日) 午前9時30分～11時30分
場所 やまぶき公民館

☎越生ノルディック・ウォークの会(吉川)

☎292-2175



「ハイキングのまちおこせ」の秋の里山をお楽しみください

レインボー交流ハイキング大会

川越都市圏まちづくり協議会（レインボー協議会）では、7市町の住民交流の一環として、レインボー交流ハイキング大会を越生町で開催します。今回は、家族で気軽に楽しめる約6kmのハイキングコースをご用意。先着2千人に越生町の梅・ゆづりジュースをプレゼントします。

また、ゴールのゆうパークおこせでは、ご当地グルメやゆうパークまつりを開催。ぜひご家族でご参加ください。



期日 10月29日(日)

時間 開会式…午前9時～

スタート…9時30分～

受付終了…10時30分

受付・スタート 越生町中央公民館前駐車場

ゴール ゆうパークおこせ

定員 2000人（先着順）

※当日申込み、参加費無料

※健康づくりマイレージ事業の対象です。

問 企画財政課 企画担当

TEL 内線 224

町を歩いて越生の魅力再発見

ハイキングのまちおこせ健康長寿プロジェクト・健康長寿講座

いつでもどこでも手軽に自分のペースで始められる運動がウォーキングです。健康運動指導士と一緒に越生の町を歩きながらウォーキングの正しい姿勢やコツ、継続できる秘訣について学びませんか。

日時 11月6日(月) 午前10時～11時30分

場所 ゆうパークおこせ友友

ルーム

※雨天の場合、中央公民館体育館

対象

町内在住の20歳以上の方

方で、医師から「運動制限あり」と言われていない方

これからウォーキングを始めた方

思いやりに思っている方

ウォーキングに不安を持っている方

講師

山田あゆみ氏（健康運動指導士）

（動指導士）

持ち物 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物

※屋外を歩きますので、履きなれた運動靴でお越しください。

定員 25人

申込み 10月16日(月)から問へ

電話申込み

※健康づくりマイレージ事業の対象です。

問 保健センター

TEL 292-5505

町指定無形民俗文化財

獅子舞の奉納

○八幡神社の獅子舞

日時 10月14日(土) 午後1時～15日(日) 午前11時～

午後1時45分～

場所 八幡神社（大字津久根23）

○住吉神社の獅子舞

日時 10月15日(日) 午前9時～

午後1時～

場所 住吉神社（大字麦原383）

○梅園神社の獅子舞

日時 10月21日(土) 午後1時～

22日(日) 午前11時～

場所 梅園神社（大字小杉1）

○東山神社の獅子舞

日時 11月18日(土) 午後1時～

19日(日) 午前11時～

場所 東山神社（大字上野1048）

※各地区とも予告なく時間を変更する場合があります。

問 生涯学習課 文化財担当

TEL 内線 531

