

事前申込みの期限が迫る！当日参加もできます

## 第21回花の里おごせ健康づくりウォーキング大会

このウォーキング大会は、「五大尊つつじ公園」や「山吹の里歴史公園」など、花の名所を巡るコースです。3つのコースを用意していますので、体力に合わせてご参加ください。

期日 4月29日(日)  
 ※雨天決行、荒天中止  
 スタート 午前8時30分〜9時30分、中央公民館駐車場  
 ゴール 正午〜午後3時、中央公民館駐車場



Aコース スタート↓山吹の里歴史公園↓六地藏↓こんびら山公園↓五大尊つつじ公園↓ゴール(約8km)  
 Bコース スタート↓山吹の里歴史公園↓六地藏↓大亀沼↓学頭沼・越生神社↓こんびら山公園↓五大尊つつじ公園↓ゴール(約10km)  
 Cコース スタート↓山吹の里歴史公園↓六地藏↓大亀沼↓学頭沼・越生神社↓越辺川遊歩道↓五大尊つつじ公園↓ゴール(約14km)

参加費 事前申込み2000円、当日申込み3000円

※保険料等、当日集金

特典 ○全員・越生の特産品、オリジナル缶バッジ

○越生町民・健康マイレージ10ポイント

○うめりん賞・29年度月例ハイキングに9回以上参加した方には特典をプレゼント

申込み 4月13日(金)までに、町内施設の申込書または往復はがき、町ホームページの申込フォームで申込み

施設・役場産業観光課、保健センター、中央公民館、やまぶき公民館、図書館、オリーブテイク、うめその梅の駅(自然休養村センター)

往復はがき・往信の裏面に氏名(参加者全員)と代表者の住所、電話番号、希望コースを記入し送付

産業観光課 観光商工担当

☎内線145

〒350-0494 越生町

大字越生9002

一部急な山道も登ります・参加費無料

## 龍ヶ谷のヤマザクラハイキング

龍ヶ谷の山中に突然と姿を現すヤマザクラの巨木にふれ、スカイツリーを望める野末張見晴台などを巡る約9kmのハイキングです。越生の自然を満喫しませんか。

日時 4月22日(日) 午前9時〜午後2時  
 ※雨天中止(21日(土)午後5時発表の天気予報(YAHOO)で、埼玉県南部(午前6時〜正午)の降水確率が60%以上であれば中止)



集合 午前9時、龍徳寺駐車場  
 コース 龍徳寺駐車場↓龍ヶ谷のヤマザクラ(町指定天然記念物)↓野末張見晴台(昼食)↓戸神の代官屋敷↓龍徳寺駐車場(午後2時到着予定)

持ち物 弁当、水筒、雨具  
 ※健康マイレージ事業の対象です。

申込み 産業観光課窓口または電話申込み  
 ☎産業観光課 農林担当  
 ☎内線147

5月12日開催・世界の恒久平和を願い

## 世界無名戦士之墓慰霊大祭並びに越生町戦没者追悼式

### 式典・稚児行列

期日 5月12日(土)  
内容 ①稚児行列、②平和祈  
念式典

時間 ①午後1時30分～2時、  
②午後2時～3時

場所 ①中央公民館から越生  
駅まで、②世界無名戦士之  
墓霊廟前

※駐車場は、商工会第2駐車  
場をご利用ください。会場  
まで随時送迎があります。

健康福祉課 福祉担当  
TEL内線 111・113



### 花火大会

期日 5月12日(土)  
時間 午後7時～8時40分

場所 越生町役場付近

※小雨決行・悪天候の場合は交  
翌日に順延。会場周辺は交  
通規制が行われます。

○花火大会への寄附

商工会では、花火大会の趣  
旨に賛同する町内企業・事業  
者、町民のみなさんからの寄  
附を募集しています。詳しく  
は問へお問い合わせください。

越生町商工会  
TEL 292・2021

### 写真展

期間 4月26日(木)～5月9日(水)  
※5月12日(土)は慰霊大祭式典  
会場に展示します。

場所 中央公民館ホール  
内容 建設当時の世界無名戦  
士之墓や建設に携わった方  
の貴重な写真の展示

健康福祉課 福祉担当  
TEL内線 111・113

### 稚児行列参加者募集

期日 5月12日(土)  
内容 世界無名戦士之墓慰霊  
大祭の式典にあわせて、行  
列・献花

対象 町内在住で、平成24年  
4月2日～25年4月1日生  
まれの女兒(来年4月から  
小学校に通う児童)

※保護者の付き添いが必要で  
す。児童のみの参加はでき  
ません。

定員 15人(超える場合は説  
明会で抽選)

説明会 日時・4月20日(金)  
午後1時30分、場所・役  
場202会議室

申込み 4月18日(水)までに、  
申込用紙に記入のうえ健康  
福祉課窓口へ申込み

※平日・午前8時30分～午後  
5時15分、土曜日・午前8  
時30分～正午  
※電話申込み不可

健康福祉課 福祉担当  
TEL内線 111・113

ハイキングのまち健康長寿プロジェクト

## 毎日一万歩運動・プラス1000歩運動

毎日一万歩運動：6か月間継  
続して毎日一万歩を目指し  
てウォーキングするコース

プラス1000歩運動：普段  
の歩数にプラス1000歩  
を目指してウォーキングす  
るコース。普段の歩数から  
考えて、一万歩を目指すこ  
とが難しい方や、すでに一  
万歩を達成している方が対  
象です。

### 運動の流れ

4月：初回面接の時に血圧や  
身長、体重、腹囲などを測  
定します。

初回面接の日時：4月23日(月)  
～27日(金)、5月1日(火)、2  
日(水) 午前10時～正午、午  
後2時～4時

※都合がつかない場合は、個  
別に対応します。

5月：ウォーキングスタート。  
記録票に毎日、歩数を記入  
します。5月中旬に体力測  
定を実施。

5月～10月：6か月間ウォー  
キングを継続します。1か  
月ごとに保健センターで記  
録票を確認します(健康マ  
イレージ各10ポイント)。

11月：面接(血圧や身長、体  
重、腹囲など測定)、11月下  
旬に体力測定を実施。

12月：個人記録票を返却。  
※5月と11月の体力測定は、  
中央公民館体育館で実施。

保健センター  
TEL 292・5505

