

第19回 秩父ってんべえウオーキング 2Days

本大会は5kmから19kmの特色あるコースをご用意しています！ぜひご参加ください。

参加費	事前申込み			当日申込み	
	秩父地域1市4町 在住・在学	大人	1,000円	4月22日・23日の 2日間参加可能	1,000円
	高校生以下	無料	500円		
上記以外の 参加者	大人	1,500円	1,000円		
	高校生以下	800円	500円		
未就学児		無料	無料		

申込方法 ○インターネット・電話での事前申込み
期 限 3月17日(金)まで

○郵便・役場窓口での事前申込み
期 間 3月6日(月)～17日(金)

インターネット申込み・
電話申込み専用ダイヤル
はこちら▶



【秩父観光ナビホームページ】

コース【4月22日(土) 雨天決行】

18Km
コース 歌舞伎のまち・小鹿野伝統芸能コース

10Km
コース 江戸巡礼古道を辿り、今昔の聖地を
巡るロングコース

5Km
コース 江戸巡礼古道を辿り、今昔の聖地を
巡るショートコース

【4月23日(日) 雨天決行】

19Km
コース 荒川しだれ桜・浦山ダム内部見学コース

15Km
コース 俳句のまち皆野と里山を味わうコース

9Km
コース 横瀬&羊山ぐるっとロングコース

7Km
コース 横瀬&羊山ぐるっとショートコース

問合せ 産業観光課(⑧番窓口) ☎62-1462

減塩・高たんぱく食品を意識的に摂取しましょう！

塩分の摂り過ぎは腎臓に負担がかかり、生活習慣病のリスクが高まります。また、たんぱく質が不足すると、筋肉が衰えやすくなります。そこで、減塩や増たんぱくが期待できる食品を活用することが効果的です。

町では、減塩食品や高たんぱく食品の表示が一目でわかるようマークを作製しました。

店舗で見かけた際は、ぜひ商品を手にとってみてはいかがでしょうか。



問合せ 健康こども課(⑥番窓口) ☎62-1288