

スポーツの秋 歩いて・見て・食べて
寺泊の新たな魅力発見ウォーキング



参加
募集

寺泊を歩こう☆第1弾

てらスポ! ウォーキング in いやしの郷

【小雨決行※荒天中止の場合 7:30 にHPでお知らせ】

9月24日 (日曜日) 9:30~13:00 (予定)

会場：寺泊^{さと}いやしの郷 (長岡市黒坂 TEL 0256-77-8580)

☆ゆったり楽しんで歩くショートコース(約3km) ★たっぶり歩いて絶景を楽しむロングコース(約5km)
を用意しました。速さも自分のペースで歩けます。

小学生が記念植樹した、桜の成長を観る楽しみもあります。
途中、勾配のあるコースは骨粗鬆症の予防効果あり。足腰を痛めない
歩き方のコツや、血糖値高めの方には効率的な運動方法を伝授します。



◇対象：小学生以上どなたでも ※持病がある方は医師と相談のうえ、
自己の責任において参加できる方に限ります。

◇募集人数：60人(先着順) TEL・FAX・メールで申込み **締切 9月14日**

◇参加費：500円 ◇持ち物：補給用水分、タオル、帽子、雨具、おにぎり(予約購入可)
※当日受付にて頂戴します。(保険料・昼食会経費など含む) 梨・ぶどう、おにぎりなどは自己負担(品物と現金換え)になります。

9:00~受付 寺泊いやしの郷内ステージ前 ◇日よけ・雨よけタープご自由にどうぞ

① ウォーキング指導 新潟大学教育学部・長岡造形大学非常勤講師
日本ウォーキング協会公認指導員 健康運動指導士 **篠田 浩子 氏**

② いやしの郷内をウォーキング ※団体歩行(コースリーダー他サポートが付きま)

☆ゆったりコース(約3km) 四ツ塚遺跡見学(長岡市科学博物館 加藤学芸員の説明あり)
→山崎農園で休憩(梨とぶどうの試食、希望者は梨・ぶどう狩り)→いやしの郷

★たっぶりコース(約5km) 四ツ塚遺跡見学→山崎農園(梨とぶどう試食のエイド、
購入希望者は予約注文)→遠回りして急勾配を登った先は…絶景です→いやしの郷

③ 名物もつ煮で昼食会(ガンジーゼラート付き) ※おにぎりの予約できます

申込み・問合せ **てらスポ!** 電話0258-86-6719 FAX0258-75-2238

Mail: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

共催：長岡市寺泊支所市民生活課・寺泊スポーツ協会 協力：株式会社中越・入軽井 山崎農園
新潟県総合型地域スポーツクラブ協働展開事業(連携・協働トライアル事業)

寺泊を歩こう☆ウォーキング in いやしの郷 参加申込書

参加者氏名

〒

希望を○で囲む

☆ゆったりコース(約3km)

★たっぶりコース(約5km)

電話(緊急連絡用)

住所

小学1~3年生は保護者と一緒に参加してください。

くろさか屋特製 1個 100円です。

保護者の氏名

おにぎりの予約

個