

地域の魅力を再発見!!

第3弾

寺泊と歩こう☆ てらスポ! ウオーキング

新潟県初!
ウオーキング
ステーション

寺泊いやしの郷、夏戸地区、山ノ脇地区
(長岡市黒坂615 TEL0256-77-8580)

古きよき
里山の景色が
今もある

2019. **9.22**(日) 9:00~13:00(予定) 受付8:30~

※小雨決行(荒天中止の場合にはHPにお知らせ)

ウオーキング指導 歩行前により準備運動、歩き方のコツを伝授します。

講師 **岡田 拓也** 氏 日本ウオーキング協会公認指導員、健康運動指導士

ウオーキング 楽しく歩きましょう!!

- ① **たっぷりコース自由歩行** ...途中までコースリーダーなどサポートが付きまします。日本市民スポーツ連盟・イヤラウンド認定コース **トキと良寛の里コース 15 km**
- ② **ゆったり山ノ脇1周コース** ...団体歩行と自由歩行が両方楽しめます。 **7 km**
- ③ **ゆったりコース団体歩行** ...講師のサポートで一緒に楽しく歩きましょう。里山を楽しみ地域の歴史に親しむ **山ノ脇地域周遊コース 5 km**

お楽しみゲーム付き

山ノ脇の皆さん おもてなし

お母さん手作り、野菜たっぷりとん汁。
地元農園の梨・ぶどう提供エイドあり



関連
イベント

ナイターウオーキング講習会

...コツを学んで歩き方を見直そう!!

日時 **8/24(土)** 17:30~19:00(受付17:15~)

会場 寺泊海浜公園多目的広場
※雨天時 山ノ脇センター

参加費 **無料** 定員 **30名**

ウオーキング記録会

...普段の生活から少し頑張れる目標を設定し、
1日の歩数を自分で宣言します。
目標達成者には景品あり。

期間 **8/25(日)~9/21(土)**

対象者 講習会、てらスポ!ウオーキング参加予定の方
てらスポ!会員

募集事項

参加費 一般 **800円** / 小中学生 **300円**

当日受付にて頂戴いたします。会場使用料、保険料、昼食会費など含む。

持ち物 水筒、タオル、帽子、雨具、おにぎり

募集人数 各コース**80人** 小学生以上どなたでも参加できます。

応募締切 **9月17日(火)** <先着順>

※持病がある方は医師と相談の上、自己責任において参加できる方に限ります。
※小学校1~3年生は保護者と一緒に参加してください。



申込み
問い合わせ
主催

寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!

TEL:0258-86-6719 FAX:0258-75-2238

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

HP:http://terasupo-sc.com/

共催:長岡市寺泊支所市民生活課/寺泊公民館山ノ脇分館/寺泊スポーツ協会/新潟県

後援:公益社団法人新潟県観光協会

協力:株式会社中越/山崎農園/長岡市寺泊地域スポーツ推進委員/山ノ脇分館振興協議会/地域を良く知ろう会
てらどまり若者会議~波音~/トキと自然の学習館/道の駅良寛の里わしま/寺泊陸上クラブ/株大塚製薬工場

この事業は新潟県から「令和元年度地域連携型スポーツイベント創出事業」として委託を受けて実施します。



スタンプラリー
対象事業