

寺泊の魅力を再発見!!

第4弾

里山と歩こう☆ てらスポ! ウオーキング

寺泊いやしの郷、寺泊山ノ脇地区

(長岡市黒坂615 TEL0256-77-8580)

古きよき
里山の景色が
今もある

2020. **9.20(日)** 9:00~13:30(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)

受付場所
寺泊いやしの郷
事務所付近

てらどまり体操 寺泊おけさのリズムに合わせて準備運動

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 篠田 浩子 さん / 岡田 拓也 さん 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 コースを選んで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**
5km・7kmコース ※5kmコースは、山ノ脇センターからバスで移動します。

地域の見どころ

講師 加藤由美子 さん 長岡市立科学博物館

山ノ脇の皆さん おもてなし

地元農園の梨・ぶどう提供のエイドあり
お母さん手作り、野菜たっぷりのとん汁。

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、マスク

募集人数 100人 新潟県内在住の小学生以上どなたでも。

応募締切 9月10日(木) (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。

※大河津小学校の全校児童も参加します。

新型コロナウイルス感染予防のお願い

- ・運動時、飲食時以外は、マスクを着用してください。
 - ・こまめな手洗い、手指消毒をお願いします。
 - ・配布するルールブックに沿って、安全に楽しく歩けるよう、ご協力ください。
 - ・次のような方は、参加を見合わせてください。
 - 発熱、咳、息苦しさ、だるさなどの症状がある方
 - 感染が疑われる方が、身近にいられる方
- ※今後の感染状況によって、中止する場合があります。

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/寺泊公民館山ノ脇分館/寺泊スポーツ協会

後援:公益社団法人新潟県観光協会

連携・協働:長岡市立大河津小学校/山ノ脇分館振興協議会

株式会社中越/山崎農園/長岡市スポーツ推進委員/寺泊陸上クラブ

地域をよく知ろう会/てらどまり若者会議~波音~/西蒲区を歩こう会

協力:寺泊コミュニティセンター

QRコードを読み取り、
フォームからも申込みできます。▶

