地域の魅力を再発見!!

第4弾

寺泊を歩こう☆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 TEL 0256-77-8580)

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）

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　歩行前によい準備運動、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!!

ゆったり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。

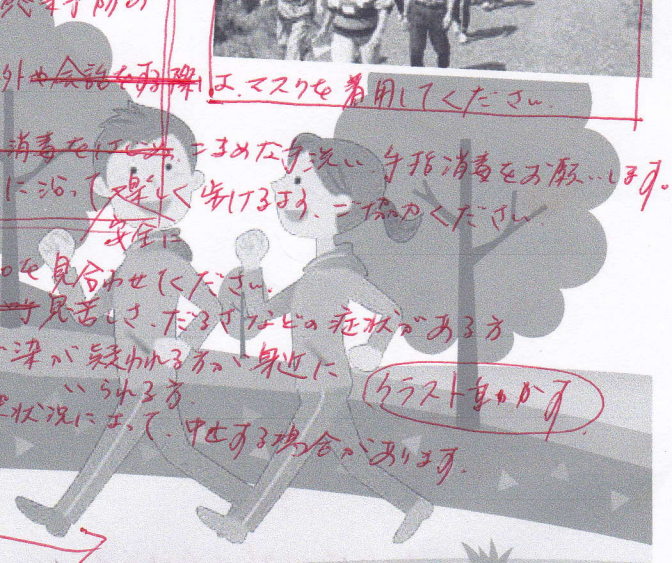
里山を楽しみ、地域の歴史に親しむ山ノ脇地域周遊コース

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　小学生以上どなたでも参加できます。
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。

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://teraspo-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／山﨑農園／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
協　賛：㈱大塚製薬工場