

# 第12回 八色の森健康ウォーキング

開催当日の申込み及び代理の参加はできません。

主催：八色の森健康ウォーキング実行委員会

参加者にはゴール後、『おにぎり・きのこ汁』を用意しています！

## 実施要項

八色の森の自然を感じながら、健康づくりの一步を踏み出してみませんか？

ウォーキングインストラクターや保健師・栄養士など、専門家があなたの健康づくりをサポートします。

- 日時 令和元年9月23日(月・祝) 雨天決行・荒天中止
  - ・受付 8:30~9:00 ・開会式 9:10
  - ・出発 9:50 (10km コースのみ9:30)
  - ・終了予定 12:00

- 集合場所 八色の森公園 ステージ八色の森(南魚沼市浦佐)

- コース 【八色の森公園周辺コース 5.5km、10km】  
※5.5kmには、ノルディックウォーキング部門もあります。  
【八色の森公園内周遊コース】  
※公園内を概ね1時間30分で歩くコースです。

- 参加資格 参加コースを歩ける方

※中学生で保護者が同伴しない場合は、保護者の承諾が必要。小学生以下は、保護者の同伴が必要。

- 参加費 1人500円(小学生未満は無料)

※原則申込後の取り消し及び災害・荒天での大会中止の場合、参加費は一切返金しません。

- 申込方法 下記の申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて9月10日(火)までに申込みください。

申込窓口

- ・大和市民センター(大和庁舎内)、生涯スポーツ課(市民会館内)、大和公民館、塩沢公民館  
浦佐地域づくり協議会(雪国おくにじま会館内) [受付](月)~(金)8:30~17:15
- ・ディスプレイ南魚沼(月曜日は休館) [受付](火)~(土)9:00~21:30、(日)9:00~17:00

- その他

- ・お車は、八色の森公園中央駐車場に駐車してください。取得した個人情報、本大会の運営のみに使用します。
- ・傷害保険は、主催者で加入します。イベント中の軽いけがについては、応急処置を行います。
- ・コース途中には給水所も設置しますが、飲み物は必ず各自で用意してください。
- ・ノルディックウォーキング参加者は、初心者講習会を受けてからスタートとなります。ご自分でポールを用意される方は申込み時にお伝えください。ポールのレンタルにも対応しますが、貸し出しは先着39名様とします。
- ・先着50名様に歩数計を貸し出します。ゴール後、保健師・栄養士と一緒に歩数・消費エネルギーを確認しましょう。
- ・中止の場合は、当日午前7時に市公式Facebookページ、浦佐地域づくり協議会ウェブサイトでお知らせします。
- ・“歩こうNIIGATA大作戦”ウォーキングスタンプラリー対象事業 ※詳細は、歩こうNIIGATAで検索

- 問合せ 南魚沼市大和市民センター 電話 025-777-3111

### ノルディックウォーキングとは？

スキーのストックのような2本のポールをついて歩く運動です。

★エネルギー消費量が通常のウォーキングより20%アップ

★首、肩にかけての痛みやコリを解消し、柔軟性もアップ

★上腕筋、肩甲骨周辺の筋肉、大胸筋、広背筋も鍛えられる

★関節や膝への負荷を軽減

★滑りやすい地面でも安心

## 第12回八色の森健康ウォーキング 参加申込書

コース ○印をつける	ふりがな 氏名	年齢 性別	郵便番号・住所(番地まで) 携帯電話番号(なければ自宅)
1. ノルディック 5.5km 2. 5.5km 3. 10km 4. 公園内周遊		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック 5.5km 2. 5.5km 3. 10km 4. 公園内周遊		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック 5.5km 2. 5.5km 3. 10km 4. 公園内周遊		歳 男・女	〒 - 電話
1. ノルディック 5.5km 2. 5.5km 3. 10km 4. 公園内周遊		歳 男・女	〒 - 電話

《事務局記入欄》

# 領収書

様

金額 円

第12回  
八色の森健康ウォーキング  
参加費として

小学生未満 0円× 人  
小学生以上 500円× 人  
合計 円

保護者承諾書(中学生の参加者で保護者が同伴しない場合記入)  
上記の者が、保護者の責任の下で参加することを承諾します。

保護者署名

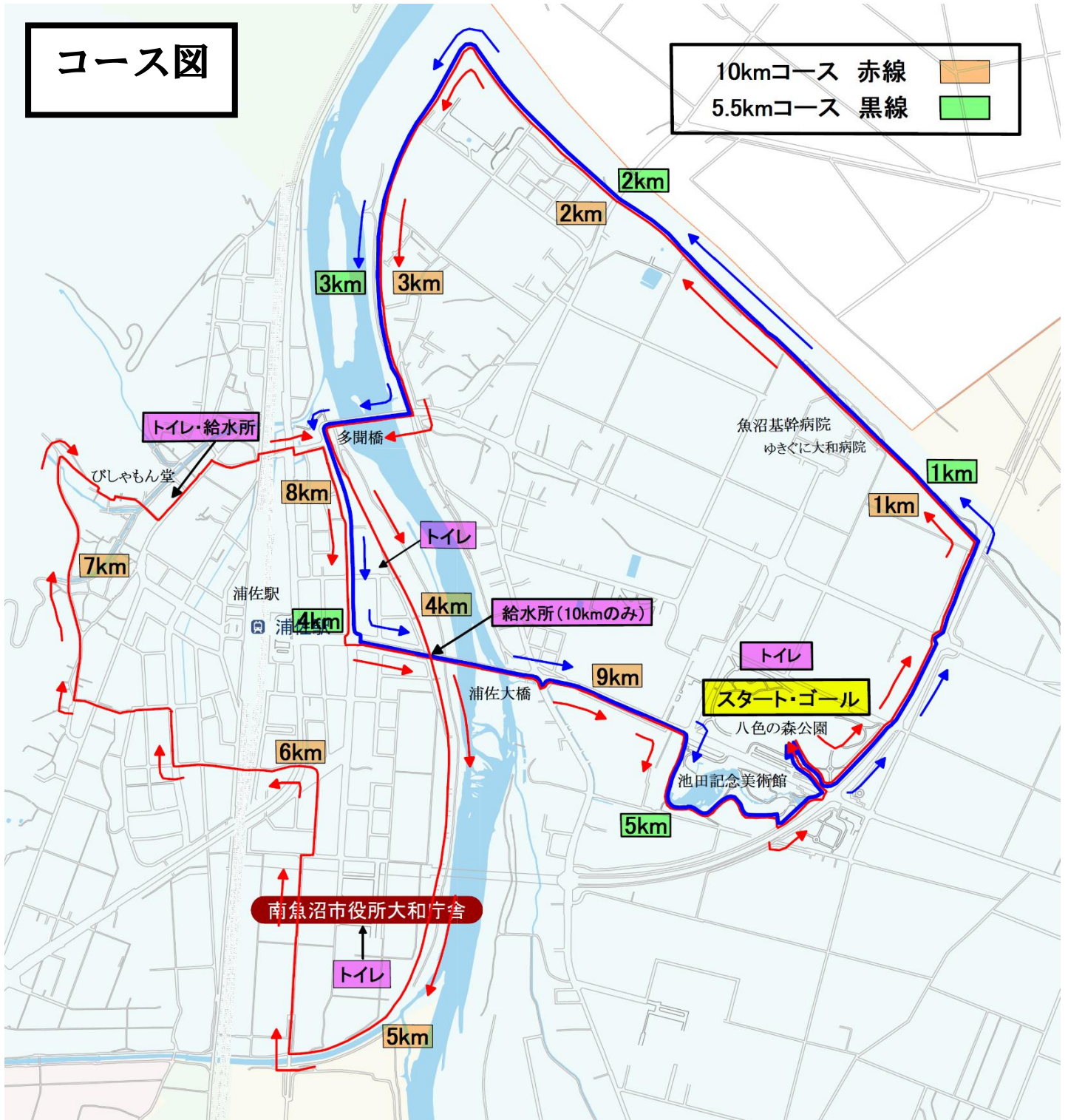
参加費

小学生未満 0円× 人  
小学生以上 500円× 人  
合計 円

八色の森健康ウォーキング実行委員会

# コース図

10kmコース 赤線  
5.5kmコース 黒線



## ○八色の森公園周辺コース

《10 km》 八色の森公園スタート → 水無川および魚野川沿道（多聞橋経由） → びしゃもん堂 → 浦佐大橋 → 池田記念美術館公園内 → 八色の森公園ゴール

《5.5km》 八色の森公園スタート → 水無川および魚野川沿道 → 多聞橋 → 浦佐大橋 → 池田記念美術館公園内 → 八色の森公園ゴール

## ○八色の森公園内周遊コース

ステージ八色の森をスタート・ゴール、公園内をおおむね1時間30分かけて歩くコース