

ポールウォーキング講習会【浅科めぐり】 開催要項

- 1 目的 日常的に継続可能なポールウォーキングの基本を学びながら、地域の文化財をめぐることで佐久地区住民の成人の運動実施率の向上と健康増進を促進する一助とする。
- 2 日時 令和6年9月12日(木) 9時10分から12時(受付 8時50分～) 少雨決行
- 3 場所 集合場所：道の駅ほっとぱーく・浅科(佐久市甲2177-1)
コース：道の駅～浅科人権文化センター～大池
～五郎兵衛用水跡～宝泉寺～五郎兵衛記念館～道の駅
- 4 参加者 佐久地区住民 先着20名程度
- 5 主催 東信教育事務所
- 6 内容
 - ・佐久市浅科地区の文化財をポールウォーキングでめぐる(全行程、約4km)
 - ・ポールウォーキングの基本、ポール体操・ポールストレッチ等
- 7 参加費 無料
- 8 持ち物 飲み物、ポール(無料貸出あり)、カップ(小雨時)
- 9 講師 大塚寛美、佐藤美穂(日本ポールウォーキング協会)
佐久歴史の道案内人の会(ガイド)



10 日程

| 8:50 | 9:10 | 9:30 | 9:45 | 10:10 | 11:15 | 11:40 | 12:00 |
|------|-------|-------|------------|---------|---------|-------|-------|
| 受付 | 開会・体操 | 道の駅 | 浅科人権文化センター | 五郎兵衛用水跡 | 五郎兵衛記念館 | ストレッチ | 閉会 |
| 道の駅 | 浅科 | 0.7km | ・大池 | 0.9km | ・宝泉寺 | 0.6km | 道の駅 |

- 11 申込方法 ※以下のいずれかの方法で、参加者の「氏名・年齢・住所・連絡先」をお知らせください。

- (1) 電話で申し込む。(受付時間：平日9:00～17:00)
- (2) メール・FAXで申し込む。(東信教育事務所ホームページから「参加申込票」のダウンロード可能)

12 その他

- (1) 中止連絡は、当日8時までに申込代表者に連絡します。
- (2) 当日9時10分までに集合場所に来られなかった場合は、欠席扱いとさせていただきます。
- (3) 申込、お問合せは下記の担当まで連絡してください。
- (4) 全員、傷害保険に加入をさせていただきます。(費用はかかりません)

【問合せ先】

担当：東信教育事務所 生涯学習課(駐在) 由井
電話：0267-31-0252 FAX：0267-31-0140
メール：toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp