

## ポールウォーキング講習会【上田城跡公園めぐり】 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上小地区住民の成人の運動実施率向上と健康増進を促進する一助とする。
- 2 日時 令和6年10月5日（土） 9時20分から12時（受付 9時～） 少雨決行
- 3 場所 集合場所：上田城跡公園『憩の広場』※地図裏面
- 4 参加者 上小地区住民 先着20名程度
- 5 主催 東信教育事務所
- 6 内容
  - ・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
  - ・上田城跡公園内をポールウォーキングでめぐる（ガイド付き）
  - <ガイドポイント> 東虎口櫓門、真田神社・真田井戸、本丸跡、西櫓 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）  
ガイド1名



### 10 日程

9:00	9:20	9:25	9:40	10:00	11:35	11:45	11:55
受付	開会	体操	基本の確認	ポールウォーキング ※ガイドを受けながら	ストレッチ	閉会	

- 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20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 F A X：0267-31-0140  
メー ル：toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp

【集合場所】

上田城跡公園 『憩の広場』

上田城跡公園案内図  
MAP OF THE RUINS OF UEDA CASTLE PARK

