



歩こうNIIGATA大作戦スタンプラリー対象事業
新潟県中越大震災復興基金 観光対策事業

参加無料!

ウォーキング & 健康づくり体験



ウォーキングで気持ちのいい汗をかき、健康づくりを体験しませんか?
親子大歓迎です。お気軽にご参加ください!!

2016年

11月6日(日) 雨天決行

9時30分~12時30分
(受付 9時~)

会場 / 新潟県立看護大学 体育館 (新潟県上越市新南町240)

※体育館内は内履きをお持ちください。
※災害の恐れがあるときは中止になる場合があります。



ウォーキング

A 5km 歴史を体感「高田城跡コース」

看護大→高田城跡(県健康ウォーキングロード)→看護大

B 11km 災害に備え体力アップ「関川堤防コース」

看護大→関川河川敷右岸→防災ヘリポート→春日山橋→関川河川敷左岸
→災害対策車と防災パネル見学→中央橋→看護大

健康づくり体験

歩いた後は健康体験!
歩かない人もお気軽に
ご参加ください

看護大学体育館 10時30分~12時30分

- ★アルコール体質テスト
- ★体組成計で筋肉量チェック
- ★健康相談

- ★血圧測定
- ★ハンドマッサージ

など

【申し込み方法】

電話、FAX、メールで、名前・性別・年齢・住所・日中連絡がとれる電話番号、ウォーキングの方はコースをお伝えください。
FAXの方は裏面の申込書をご利用ください。ホームページからもお申し込みができます。

※当日参加も可能ですが、参加者数把握のためできるだけ事前にお申し込みをお願いします。

上越はつらつ元気塾事務局 TEL.025-521-2627 FAX.025-520-4151 E-mail:genki@echigo-joetsu.com

主催 / 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾

新潟県上越市高土町 1-8-3 TEL.025-521-2627

協力 / 国土交通省高田河川国道事務所、新潟県上越地域振興局、新潟県立看護大学、
NPO 法人新潟県ウォーキング協会、(株)メディカル & ケア、上越歩く会
協賛 / コカ・コーライストジャパン(株)

▼ホームページからもお申し込みができます

上越はつらつ元気塾

検索

FAX 送信先 ▶ 025-520-4151 このまま送信してください

ウォーキング&健康づくり体験

参加申込書

フリガナ				
参加者お名前				
性別・年齢	男	・	女 歳	
ご住所	〒			
ウォーキング 希望コース <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください	<input type="checkbox"/> A. 高田城跡コース <input type="checkbox"/> B. 関川堤防コース <input type="checkbox"/> ウォーキングには参加しない			
複数名お申込み の場合は、参加者 全員分のお名前・ 性別・年齢をご記 入ください。 その他特記事項 がございましたら 空白にご記入くだ さい。	フリガナ お名前	男	・	女 歳
	フリガナ お名前	男	・	女 歳
	フリガナ お名前	男	・	女 歳

※保険加入の関係で、すべての項目にご記入ください。
※いただいた情報は、上越はつらつ元気塾の活動にのみ使用します。

主催 / 特定非営利活動法人 上越はつらつ元気塾

TEL.025-521-2627 FAX.025-520-4151 E-mail: genki@echigo-joetsu.com