



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

Walking & Health experience

 **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！

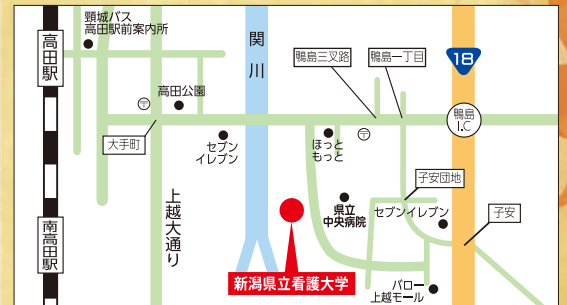


**小雨決行**  
**2017年11月5日**

**9時～12時**【受付**8時30分**～】 9時～ 歩行指導・ストレッチ  
9時30分 スタート

**新潟県立看護大学 体育館** (新潟県上越市新南町240)

**会場**  
※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。  
※諸コースは変更になる場合があります。



・北陸自動車道 上越インターから車で10分  
駐車場は看護大駐車場(無料)をご利用いただけます  
・高田駅前案内所又は、本町4丁目から中央病院行バス、または上牧・宇津の俣行きバスに乗り(所要時間13分)、看護大学下車

## ウォーキング

Walking

### A 「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



観光ボランティアガイドと歩きます **5km**

### B 「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



ご自身のペースで自由に歩いてください **11km**

### C 「岩の原葡萄園で発酵食品ランチコース」

看護大→岩の原葡萄園 ※事前申し込み必要  
11:00～12:30 ランチ「金石の音」  
13:00 送迎バス発 看護大・高田駅行き



ランチ・バス代 3,000円 ※当日お支払いください。  
※健康づくり体験には参加いただける時間はありません。 **7km**

## 健康づくり体験

Health experience

**看護大学体育館**  
**10時～12時**

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。

### 【新潟県上越保健所ブース】

- ★体組成測定
- ★握力測定
- ★ロコモテスト(立ち上がり測定)
- ★健康関連情報の展示 など

### 【看護大学生ブース】

- ★血圧測定
- ★ハンドマッサージ

### 【メディカル&ケアブース】

- ★健康相談



## 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。Cコースは10月31日までにお申し込みください。

※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・コーライーストジャパン(株)

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 ☑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"/> C. 岩の原葡萄園で発酵食品ランチコース(要事前申込)			
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