

市政だより  
5月号  
掲載イベント

# 東山市民 登山とウォーキング

## 令和6年5月19日(日)

集合時間：8時30分

集合場所：市営スキー場駐車場C



### ●申込み



左の二次元バーコードを読み取って、  
申込みフォームからお申込みください。

### ●お問合せ

- ①長岡蒼柴スポーツクラブ 0258-34-2130
- ②長岡市スポーツ振興課 0258-32-6117

- 期 日：令和6年5月19日（日）※雨天中止
- 集 合：8時30分 長岡市営スキー場C駐車場
- コース：次のコースから選択してください。

(1) 登山コース

市営スキー場から旧成願寺温泉跡地までバスで移動  
⇒森立コースまたは見晴尾根コース（登り）  
⇒八方台（昼食）⇒城山コース（下り）  
⇒スキー場※午後3時頃解散予定

(2) ノルディックウォーキングコース

講習会后、スキー場周辺（7km程度）をウォーキング  
スキー場ロッジで昼食※正午頃解散予定

ノルディックウォーキングとは・・・

2本のポールを使い、上半身の筋肉も使って歩く全身運動です。

通常のウォーキングよりも消費カロリーの向上効果や転倒予防効果が期待できます。

- 対 象：(1) どなたでも（小学生以下は保護者同伴）※定員なし  
(2) 小学生以上※先着50名
- 参加料：ひとり500円（保険代、豚汁代等含む）※当日徴収
- 持ち物：昼食、飲み物、雨具、敷物、ポール（持っている方のみ）
- 靴について：(1) 登山に適した靴  
(2) ウォーキングに適した紐靴
- その他：当日の開催有無の確認や欠席の連絡は以下にお願いします。
  - 5月17日（金）17時まで  
▽0258-32-6117（長岡市スポーツ振興課）  
▽0258-34-2130（長岡蒼柴スポーツクラブ）
  - 5月17日（金）17時以降～5月18日（土）  
▽090-9675-3965
  - 5月19日（日）※当日のみ  
▽090-9675-3965 ▽090-4613-0262 ▽090-2215-9817

- 申込み：下の二次元バーコードを読み取って、申込みフォームからお申込みください。



4月10日（水）～5月10日（金）の期間にお申込みください。  
ノルディックウォーキングコースは先着となりますので、  
ご希望の方はお早めにお申込みください。

- お問合せ：①長岡蒼柴スポーツクラブ 0258-34-2130  
②長岡市スポーツ振興課 0258-32-6117

主催：東山市民登山とウォーキング実行委員会

（長岡勤労者山岳会、長岡東山の会、友遊会、長岡蒼柴スポーツクラブ  
長岡市スポーツ協会、長岡市）