

9月23日  
(日・祝)  
八色の森公園

ゴール後は、参加者に「おにぎり」と「きのこ汁」を用意しています

## 第11回 八色の森健康ウォーキング参加者募集

問大和市民センター ☎777-3111

緑豊かな自然を感じながら、八色の森周辺を歩いてみませんか。参加をお待ちしています。

☑ 9月23日(日・祝) 雨天決行

受付8:30~9:00 出発9:30~9:50(コース毎に順次) 終了予定12:00

集合 八色の森公園(車で来場する人は、八色の森公園中央駐車場をご利用ください)

コース ・八色の森公園周辺コース5.5km、10km(コースの一部には、未整備の道や階段などが含まれます。5.5kmには、ノルディックウォーキング部門もあります)

・八色の森公園内周回コース(約1時間30分で、説明を聞きながら園内を歩くコース)

費1人500円 ※小学生未満は無料

申込先 大和市民センター、生涯スポーツ課、大和・塩沢公民館、浦佐地域づくり協議会(雪国おくにじまん会館内)、ディスプレイ南魚沼

申込書 申込先の下記にあります

- ・大和地域 蕨神地域コミュニティセンター「まほろば」、大崎農業会館、東地域開発センター
- ・六日町地域 本庁舎玄関ホール、五十沢・城内・大巻地域開発センター、図書館
- ・塩沢地域 塩沢市民センター、上田農村環境改善センター、中之島農村環境改善センター、南魚沼市トレーニングセンター

☑ 9月10日(月)

- 他
- ・中学生で保護者が同伴しない場合は、保護者の承諾が必要。小学生以下は、保護者の同伴が必要。
  - ・保健師、栄養士による消費エネルギーなどのアドバイスが受けられます。

### ノルディックウォーキングとは?

スキーのストックのような2本のポールをつけて歩く運動です。

新潟県の歩こう  
NIIGATA 大作戦  
ウォーキングスタンプラリーの対象事業です。詳しくは、「歩こうNIIGATA」で検索してください。

