

いきいき市民活動情報

東山市民登山とウォーキング実行委員会から、お薦めのイベントに関する情報が寄せられました。

については、下記のとおり概要をお知らせしますので、周知にご協力いただくとともに、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

標 題	東山の雄大な自然を満喫 東山市民登山とウォーキングを開催
日 時	5月19日（日）午前8時30分から
集 合 場 所	市営スキー場C駐車場（栖吉町 3300 番地）
内 容	<p>イベントの主旨 東山の雄大な自然を満喫しながら、登山やノルディックウォーキングを楽しむことができます。昼食時には豚汁のふるまいもあります。</p> <p>1 主な内容（スケジュールなど詳細は別紙チラシのとおり） 以下の3つのコースから選んで参加いただきます。</p> <ul style="list-style-type: none">（1）登山コース（森立コース）（2）登山コース（見晴尾根コース）（3）ノルディックウォーキングコース  <p>（昨年開催時の様子）</p> <p>2 対 象 ・登山コース…どなたでも参加可能（小学生以下は保護者同伴） ・ノルディックウォーキングコース…小学生以上（先着 50 人）</p> <p>3 参加料 1人 500円</p> <p>4 申し込み 4月10日（水）から5月10日（金）までに専用フォームから https://logoform.jp/form/P5EF/530604</p> 
問 い 合 わ せ	東山市民登山とウォーキング実行委員会事務局 ①長岡蒼柴スポーツクラブ 電話0258-34-2130 ②スポーツ振興課 電話0258-32-6117
情 報 提 供 課 名	スポーツ振興課 中山 電話0258-32-6117

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）