

ポールウォーキングで野外彫刻めぐり

いつでも、どこでも、誰でも気軽に取り組めるポールウォーキングをしながら野外彫刻をめぐります。スポーツと芸術を同時に楽しみ、さわやかな秋を満喫しましょう！

1 主 催 長野市

【ポールウォーキング担当】スポーツ部スポーツ課

【野外彫刻めぐり担当】観光文化部文化芸術課



2 会場／日時

開催日	会場	時間／内容
10月31日（金）	川中島古戦場 史跡公園	【受付】9:30～10:00 川中島古戦場史跡公園内芝生広場 【体験会】10:00～12:00 川中島古戦場史跡公園周辺

3 対 象 市内在住または在勤の方

4 定 員 25名（先着）

5 参加料 600円

6 講 師 【ポールウォーキング】長野市スポーツ指導員 脇坂 れい子さん

【野外彫刻めぐり】 信州美術会会員 黒岩 雅堯さん

7 申込・支払 9月17日（水）から10月21日（火）までに、スポーツ課（026-224-7804）へお申し込みください。

参加料は当日の受付時にお支払いください。

8 集 合 川中島古戦場史跡公園内芝生広場側の茅葺四阿^{かやぶきあずまや}にお集まりください。

お車でお越しの場合は、園内無料駐車場をご利用ください。

服装・持ち物について

① 履き慣れた靴と運動しやすい服装でお越しください。

② 飲み物（水・スポーツ飲料等）、タオル（汗ふき用）、雨合羽（小雨の場合は実施）

両手が使えるよう、ナップサックやウエストポーチをお持ちください。

③ ポールウォーキング用のポール（お持ちでない方には無料で貸し出します。）

ポールウォーキングとは？

ポールウォーキング専用のポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も動くため、全身運動となりエネルギー消費量がアップします。通常のウォーキングと比べて、20～30%増の運動効果があるとされています。

長野市スポーツ部スポーツ課

TEL：026（224）7804

観光文化部文化芸術課

TEL：026（224）7504

（平日 8：30～17：15）