

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30日（金）	南長野運動公園	【受付】9:30～10:00 長野リスタジアムチケット売り場前 【体験会】10:00～12:00 ポールウォーキング&野外彫刻めぐり

3 対 象 市内在住または在勤の方

4 定 員 25名（先着順）

5 参加料 600円 ※お釣りのないようご協力をお願いいたします。

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 10月21日（水）までにながの電子申請サービスで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 長野リスタジアムチケット売り場前にお集まりください。

お車でお越しの場合は、第一駐車場をご利用ください。



↑ 申し込み QR コード

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）