



# 2017 飯綱高原 健康ウォーキング フェスティバル



開催日

2017年9月24日(日)

会場

飯綱高原大座法師池周辺  
芝生広場 (大座法師池隣り)



## FOREST ADVENTURE MOBILE COURSE

フォレストアドベンチャーの  
モバイルコースがやってくる!!

利用料: 1人500円  
身長110cm以上の  
方ならどなたでも  
楽しめます。



### 駐車場案内



- 主 催 飯綱高原健康ウォーキングフェスティバル実行委員会  
【構成団体】長野市、(公財)長野市スポーツ協会、芋井地区住民自治協議会、飯綱高原区長連絡会、(一社)飯綱高原観光協会、(一社)長野市開発公社、長野市スポーツ推進委員協議会、長野市総合型地域スポーツクラブ連絡会
- 後 援 一般財団法人地域活性化センター
- 協 力 信州ノルディックウォーキング協会、長野県ノルディック・ウォーク連盟、長野県オリエンテーリング協会、長野県ウォーキング協会、一般社団法人日本ポールウォーキング協会

この事業は、公益財団法人地域社会振興財団の交付を受け、長寿社会づくりソフト事業として実施しています。

# 開催要項・申込書

日時

平成29年9月24日(日)【雨天決行】

受付9:00～/開会式10:00～/スタート10:30/終了14:00

場所

飯綱高原芝生広場(大座法師池隣り)

駐車場

飯綱高原スキー場第3駐車場  
アゼイリア飯綱特設駐車場  
(会場までは無料シャトルバス運行)

シャトルバス

午前8時～午後3時の間で運行します。

- 飯綱高原スキー場第3駐車場 ⇒ 会場 ⇒ アゼイリア飯綱
- アゼイリア飯綱 ⇒ 会場 ⇒ 飯綱高原スキー場第3駐車場

参加人数

1,000名(予定)

イベント内容

大座法師池を中心とするウォーキングコースを使い、様々な歩き方で自由にお楽しみいただくことができます。コースは、公認3km(約40分)/特設5km(約60分)/公認7km(約90分)/特設11km(約120分)の4つ、歩き方は以下の4つからお選びいただけます。

## ①ウォーキング

特別な道具を使わず、誰でもすぐに始めることができます。

## ②ノルディックウォーキング

ポールを後方に突き推進力にして歩く方法。普段からウォーキング等をしている方や体力向上を目指す方におすすめです。

## ③ポールウォーキング

ポールを前方に置いて歩く方法。体力に自信がない方や足腰の痛みのある方でも安心して取り組みます。

## ④オリエンテーリング

地図とコンパスを使い全7箇所ポイントを目指し、自然と親しみながらウォーキングをすることができます。

ウォーキング講座

各種ウォーキングをより効果的に感じていただけるように、メニュー毎に専門の講師がつきます。

■受付場所: 芝生広場(飯綱高原観光協会オトナリハウス横) ■受付時間: 9:00～10:00 ■講座開始: 10:30～

メニュー	内容	定員
①ウォーキング	ウォーキングの正しい姿勢や歩き方を学び、各コースで体験しよう!	100名
②ノルディックウォーキング	ノルディックウォーキングの基本を学び、各コースで体験しよう!	100名
③ポールウォーキング	ポールウォーキングの基本を学び、各コースで体験しよう!	100名

※各メニューの定員は先着順となりますので、予めご了承ください。講座終了後、各コースを体験していただけます。

参加料

高校生以上500円(地元ならではの“食”の振舞いなどの引換券付き)※参加費は当日受付にてお支払いください。

用具

ノルディックウォーキング用ポール 100組/ポールウォーキング用ポール 100組  
※イベント参加者は貸し出し無料となりますが、数に限りがあります。

参加方法

事前申込

【申込方法】電話またはFAX 【申込期限】平成29年9月20日(水)まで

【申込先】①電話による申込 TEL026-224-5083(長野市文化スポーツ振興部スポーツ課)  
②FAXによる申込 FAX026-228-2461(一般社団法人長野市開発公社)

当日申込

当日受付にてお申込ください。

## 2017飯綱高原健康ウォーキングフェスティバル申込用紙(FAX専用)

飯綱高原健康ウォーキングフェスティバル実行委委員会行 FAX 026-228-2461 9月20日(水)必着

氏名(カナ)	住所	連絡先	講座受講	希望講座	ポール貸出希望
( )	〒		<input type="checkbox"/> する <input checked="" type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> ノルディック <input type="checkbox"/> ポール	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
( )	〒		<input type="checkbox"/> する <input checked="" type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> ノルディック <input type="checkbox"/> ポール	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要
( )	〒		<input type="checkbox"/> する <input checked="" type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> ノルディック <input type="checkbox"/> ポール	<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要

※講座、ポールの貸出を希望する場合には□にチェック印をご記入ください。 ※申込書が足りない場合はコピーをしてご使用ください。  
※当該個人情報については本イベント運営に関わる目的のみに使用し、個人情報保護に関する法令等を遵守します。