

## ポールウォーキング講座【田口めぐり】 開催要項

- 1 目的 日常的に継続可能なポールウォーキングの基本を学びながら、地域の文化財をめぐることで佐久地区住民の成人の運動実施率の向上と健康増進を促進する一助とする。
- 2 日時 令和5年10月25日(水) 9時10分から12時(受付 8時50分～) 少雨決行
- 3 場所 集合場所：蕃松院(佐久市田口2893)  
コース：蕃松院～新海三社神社～上宮寺～龍岡城跡
- 4 参加者 佐久地区住民 先着20名程度
- 5 主催 東信教育事務所
- 6 内容
  - ・佐久市田口地区の文化財をポールウォーキングでめぐる(全行程、約3km)
  - ・ポールウォーキングの基本、ポール体操・ポールストレッチ等
- 7 参加費 100円(傷害保険代)
- 8 持ち物 飲み物、ポール(無料貸出あり)、カッパ(小雨時)
- 9 講師 大塚寛美、佐藤美穂(日本ポールウォーキング協会)  
成澤良夫(ガイド)



### 10 日程

8:50	9:10	9:30	10:10	10:40	11:10	11:40	12:00
受付	開会・体操	蕃松院	新海三社神社	上宮寺	龍岡城跡	ストレッチ	閉会
蕃松院		1km	0.7km	1km	であいの館	蕃松陰	

- 11 申込方法 ※以下のいずれかの方法で、参加者の「氏名・年齢・住所・連絡先」をお知らせください  
(1) 電話で申し込む。(受付時間：平日9:00～17:00)  
(2) メール・FAXで申し込む。(東信教育事務所ホームページから「参加申込票」のダウンロード可能)
- 12 その他
  - (1) 中止連絡は、当日8時までに申込代表者に連絡します。
  - (2) 当日9時10分までに集合場所に来られなかった場合は、欠席扱いとさせていただきます。
  - (3) 申込、お問合せは下記の担当まで連絡してください。

#### 【問い合わせ先】

担当 東信教育事務所生涯学習課 柿沼  
電話 0267-31-0252 FAX 0267-31-0140  
メール toshinkyō-shogai@pref.nagano.lg.jp