

寺泊の魅力を再発見!!

第6弾

里山を歩こう★ てらスポ! ウォーキング

会場

寺泊いやしの郷 (長岡市黒坂615 TEL0256-77-8580)
寺泊山ノ脇地区・夏戸地区・郷本地区

日時

2022.9.18(日) 9:00~13:00(予定)

小雨決行(荒天中止の場合にはHPにお知らせ)

受付時間 8:30~

受付場所 寺泊いやしの郷事務所付近

古きよき里山の景色が
今もある



てらどまり体操

寺泊おけさのリズムに合わせて準備運動

ウォーキング指導

歩行前により準備運動、歩き方のコツを伝授します。

ウォーキング

コースを選んで楽しく歩きましょう!!

5km・8kmコース…里山を楽しみ、地域の歴史に親しむ山ノ脇地域周遊コース
13kmコース…トキの里と日本海を望む夏戸・郷本地区周遊コース(自由歩行)

山ノ脇地域の見どころ

おもてなし

お母さん手作りの豚汁
地元農園の梨・ぶどう提供のエイドあり
※個別パックしたものをお渡しします。

新型コロナウイルス感染予防のお願い

- 参加前の検温と名簿記入にご協力ください。
 - 運動時以外のマスク着用と、こまめな手洗い・手指消毒をお願いします。
 - ソーシャルディスタンスの確保と大声での会話をしないようお願いいたします。
 - 次のような方は参加を見合わせてください。
 - ・発熱、咳、のどの痛みなどの風邪症状、体調不良のある方。
 - ・同居のご家族で体調不良の症状がある方。
 - ・感染が疑われる方が身近にいる場合。
- ※今後の感染状況によって、内容の変更や中止をする場合があります。

募集事項

参加費 一般 1,000円 / 小中学生 500円
会場使用料(一般500円/小学生200円)、保険料、エイド費など含む。
※当日受付にて頂戴いたします。

持ち物 水筒、タオル、帽子、雨具、マスク
※感染対策のため飲み物の提供は行わない予定です。
必要な量をご持参ください。

募集人数 150人 小学生以上どなたでも。

応募締切 9月12日(月) (先着順)
※持病がある方は医師と相談の上、自己責任において参加できる方に限ります。
※小学校1~3年生は保護者と一緒に参加してください。



申込みフォーム

QRコードを読み取り
申し込みできます。

- 共催 長岡市 / 寺泊スポーツ協会
- 後援 公益社団法人新潟県観光協会
- 連携・協働 山ノ脇区長会 / 株式会社中越 / 山崎農園 / 長岡市スポーツ推進委員
寺泊陸上クラブ / 地域をよく知ろう会 / てらどまり若者会議~波音~
- 協力 寺泊コミュニティ推進協議会 / トキと自然の学習館 / ㈱大塚製薬工場



申込み
問い合わせ
主催

寺泊総合型スポーツクラブてらスポ!
TEL:0258-86-6719 FAX:0258-75-2238
Mail:terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp
HP:http://terasupo-sc.com/



ホームページ
はこちら



公式line
はこちら

