

# ウォーキング

はじめませんか！

健康づくり、ストレス発散  
しませんか

初夏

## ウォーキング教室

in にいぼ

歩き方の指導が受けられます！



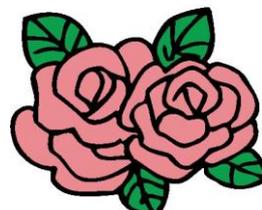
佐渡市では生涯にわたる健康づくりのために、ウォーキングを積極的に推奨していきます。

**開催日時 令和6年6月5日（水）午前8時45分から正午頃**

※雨天の場合は新穂体育館でニュースポーツの体験を実施します。  
（内履をご用意ください。）

- 集合場所 新穂行政サービスセンター（午前8時45分集合）
- コース 清水寺まで（上新穂経由～新穂大野）約7kmコース（裏面参照）
- 募集人数 先着30名程度
- 申込期限 5月29日（水）
- 参加費 無料

バラ園を見学  
できます！



### ○その他

- ・当日体調不良の場合、参加を控えてください。
- ・飲み物は各自持参してください。

○主催：佐渡市教育委員会（新穂地区公民館）、新穂地域づくり協議会

申し込み  
連絡先

新穂地域づくり協議会 電話 0259-22-3111  
（事務局：新穂行政サービスセンター 地域支援係）

新穂地域づくり協議会 HP <https://www.niibo-sado.com/>

## 【ウォーキングコース】

AM 8:45 集合 新穂行政サービスセンター：オリエンテーション（ラジオ体操など）  
～ 上新穂 松田様宅バラ園見学 ～ 上新穂集落開発センター（トイレ休憩）  
～ 清水寺（小休憩） ～ 上大野集落開発センター（トイレ休憩）  
～ PMO時 15分頃 新穂行政サービスセンター（整理体操後 解散）

※ 個人の速さに応じて 3班に分かれて歩いていただきます。

※ 距離に自信の無い方は短縮コースの設定もあります。

※ 当日の天候に合わせてコースを変更する場合がありますのでご了承ください。

## 【持ち物】

- ・水分補給用の飲み物、タオル、雨具（雨天時は屋内に変更しますが念のためにご用意ください。）
- ・雨天時には内履きの準備もお願いします。



## 【雨天時のスケジュール】

AM 8:45 集合：新穂行政サービスセンター：オリエンテーション（ラジオ体操、歩き方の講習 など）

ニュースポーツ体験：**モルック、ボッチャ**（会場：新穂体育館）

