

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7年6月5日（木）午前9時から正午頃

※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9時集合）
- コース 新穂ダムまで（上新穂経由～瓜生屋）約6kmコース（裏面参照）
- 募集人数 先着30名程度
- 申込期限 5月30日（金）
- 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：新穂行政サービスセンター、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 9:00 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）
～ 新穂ダム（小休憩・トイレ休憩） ～ 大日堂 ～ 五社神社
～ PMO 時頃 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。

※ 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 9:00 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 （会場：新穂体育館）

