

湯の里

歴史ある温泉街を「えんでみねかえ〜」※

松之山の方言「歩いてみせんげ?」の意

雪国観光圏
unuma minamiunuma
yuzawa tokamachi
tsunan minakami sakae

ノルディックウォーキング

in 松之山

温泉 + スーツ付

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認
指導員が優しく歩き方をアドバイスいたします!
どなたでも気軽にご参加ください!

参加者募集!

日本三大薬湯の
一つに数えられる
松之山温泉

大地の祭り
オープニング
記念

紅葉
真っ只中!!

2010年

第1回 **8月1日** 日
第2回 **10月30日** 土

日程

【受付】9:00~ 【開会】9:30 ※少雨決行

会場

新潟県十日町市 **松之山地域**
■集合場所 / 温泉街入口駐車場

コース
内容

温泉街 湯の森コース
※所要時間 / 約2時間

参加
料金

大人(中学生以上)… **2,000円**
子ども(小学生以下)… **1,000円**
※参加料金は当日ご持参ください。
※ポールレンタル別途。(300円)

保険料 + 温泉入浴料 + スーツ代含む

申込
方法

開催日の2日前までにお申し込みください。
申込方法は裏面をご覧ください。



スキー発祥
100周年
キャラクター

しりびさんも
やってくる!



松之山自慢のオリジナルスイーツの一例
(お好きな旅館で召し上がれます)

ノルディックウォーキングと
日本三大薬湯を満喫して、
さらにマクロビスイーツで
健康と美しさを体感♪

スイーツ
参加旅館
凌雲閣
明星
ふくすみ
玉城屋
ひなの宿千歳
和泉屋

マクロビオティックは、「自然体」で生きる力を取り戻すための食事法です。
玄米菜食を中心とし、自然のエネルギーを身体と心に取り入れます。最近、
ワイドショーやグルメ番組や女性誌などで、特集されていたり、スーパー
モデルや有名女優・エグゼクティブが実践して話題になっています。

ゴール後、「オリジナルスイーツ引換券」と「無料温泉入浴券」をお渡しいたします。ぜひ
温泉に入浴され、松之山自慢のオリジナルスイーツをご堪能ください!(尚、温泉街での
お食事には、松之山オリジナルのライスボウルもございます)

松之山美人林



スポーツ振興くじ助成事業

■主催 / 吉田クロスカントリー競技場利活用運営協議会「吉田CCネット」 ■共催 / 十日町市、十日町市教育委員会、松之山温泉同業会「まんま」
■後援 / (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、十日町新聞社、週報とおかまち社、十日町タイムス社、(有)津南新聞社、東頸新聞社、(株)エフエムとおかまち
■協賛・協力 / ミヤコ・スポーツ(株)、スウィックススポーツジャパン(株)、大塚製薬(株)

「ノルディックウォーク」ってな〜に？

ノルディックウォークとは、ヨーロッパ人口の3分の1が取り組んでいると言われる運動効果が高いウォーキングのことです。2本のポールを持つことにより全身の90%にあたる筋肉を活動させるので、エクササイズ効果(カロリー消費量)も通常のウォーキングに比べ20~30%アップさせることができます。また、ポールを使用することにより足腰に掛かる負担も減少するので、気軽にウォーキングを楽しむことができます。今まで運動された事がない方もこの機会にぜひお試しください。

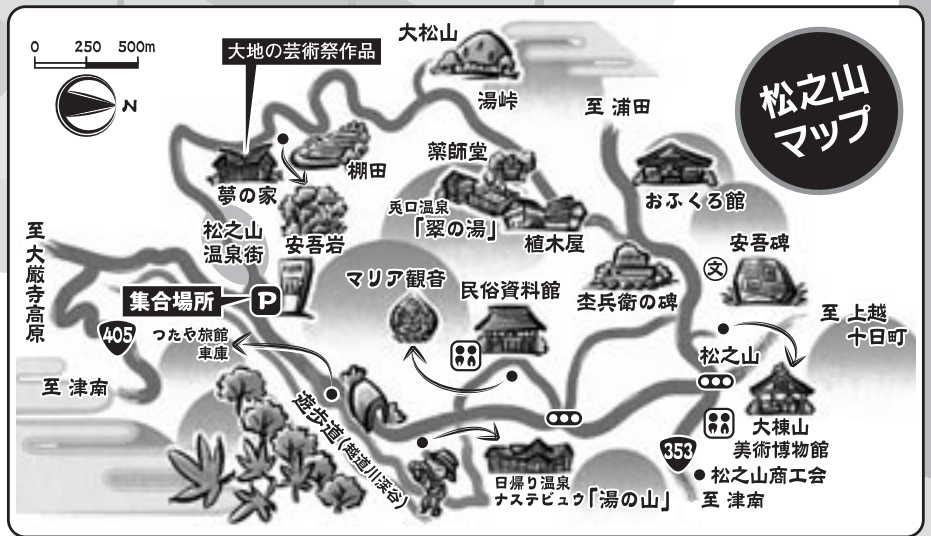
当日スケジュール

- 9:00 受付開始
■集合場所/温泉街入口駐車場
- 9:30 開会式
ウォーミングアップ
- 10:00 スタート
- 13:30 終了予定

※終了後は、お好みの松之山オリジナルスイーツや温泉をお楽しみください。

当日の持ち物

- 運動のできる服装 ●着替え ●タオル
- 飲み物(最低500mlはご持参ください)
- ポール(持っていない方にはレンタルいたします)
- ※少雨決行(雨具の用意をお願いいたします)



参加申し込み方法・問い合わせ

参加申し込みは、下記申し込み用紙を「吉田CCネット事務局」まで郵送かFAX、またはメールでお申し込みください。(松之山ビジターセンターへのFAXでもOK)

〒948-0105 十日町市北鑑坂867-1 吉田公民館内「吉田CCネット事務局」 Eメール yoshida.cc@city.tokamachi.lg.jp
TEL 025-752-2874 FAX 025-752-5240 ■松之山ビジターセンター FAX 025-595-8588

■吉田CCネットホームページ <http://www.yoshidaCC.net/> ■松之山温泉合同会社「まんま」ホームページ <http://manma.be/>

湯の里ノルディックウォーキングin松之山 参加申込書

FAX 025-752-5240 (吉田公民館)

FAX 025-595-8588 (松之山ビジターセンター)

氏名	住所	連絡先電話	性別	年齢	参加日
フリガナ ※代表者	〒	()	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□第1回(8月1日) □第2回(10月30日)
フリガナ	〒	()	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□第1回(8月1日) □第2回(10月30日)
フリガナ	〒	()	男・女	□大人(歳) □子供(歳)	□第1回(8月1日) □第2回(10月30日)

□欄に√印を記入してください。