

募 集

ふるさと再発見ハイキング～高部館・鷲子山編～参加者募集

美和地域の高部館・鷲子山を登るハイキングです。中世の山城高部城跡と、日本一の大フクロウで有名な鷲子山上神社で歴史の説明を受けながら、さわやかな秋のハイキングを楽しみませんか。

○日 時 10月14日(日) 8:00～15:00

○日 程 8:00 市役所本庁 → 8:30 緒川支所 → 8:50 美和支所 → 9:00 高部館
→ 11:00 鷲子山 → 13:35 道の駅みわ北斗星 → 14:10 美和支所
→ 14:20 緒川支所 → 14:40 市役所本庁

○場 所 市役所本庁～高部館～鷲子山～市役所本庁

○対 象 者 どなたでも参加できます

○募集人数 40名

○参 加 費 500円 ※保険代含む、当日徴収

○持参するもの 汗拭きタオル、帽子、飲み物、昼食

○服 装 山道を歩くのに適した格好(登山靴が望ましい)
※白っぽい長袖(スズメバチ対策)

○申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。

○申込期間 9月18日(火)8:30～定員になり次第締切

○そ の 他 雨天時は翌週10月20日(土)に延期となります。態度決定は、参加者各自で当日朝6:40以降に事務局携帯電話(090-8859-4581)までお問い合わせください。



申込・問 教委 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

ふるさと再発見ハイキング参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	乗車場所	年齢
	〒	☎	本庁・緒川・美和	歳
	〒	☎	本庁・緒川・美和	歳

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。

ノルディックウォーキング定期練習会参加者募集

月替わりで市内各所を歩くノルディックウォーキングの定期練習会を実施しています。

ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングに比べて、約20パーセントアップの運動効果があると言われています。10月以降の日程等は以下のとおりです。日本ノルディックウォーキング振興会の公認指導士が丁寧に指導しますし、ポールの無料貸し出しもありますので、初心者の方も気軽にご参加ください。

○期日と集合場所

10月6日(土)、11月3日(土) 緒川支所駐車場

11月17日(土) 御前山ダム公園

12月1日(土)・15日(土) 山方御城展望台駐車場

平成31年1月19日(土)、2月2日(土)・16日(土) 市役所北側駐車場

3月2日(土)・16日(土) 大宮運動公園駐車場

○時 間 9:00～10:45目安(コースによって所要時間が変わります)

○対 象 者 どなたでも

○参 加 費 無料

○申込方法 事前申込不要。当日、開始10分前に現地にお集まりください。

○そ の 他 歩きやすい服装と靴で、ノルディックポールを持参してください。
雨天時は、事務局にお問い合わせください。



申込・問 スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666 FAX 55-9667