

いきいき市民活動情報

東山市民登山とウォーキング実行委員会から、お薦めのイベントに関する情報が寄せられました。

については、下記のとおり概要をお知らせしますので、周知にご協力いただくとともに、ぜひ取材くださるようお願いいたします。

標 題	東山の雄大な自然を満喫 東山市民登山とウォーキングを開催
日 時	5月17日（土）午前8時30分から
集 合 場 所	市営スキー場C駐車場（栖吉町 3300 番地）
内 容	<p>イベントの主旨 東山の雄大な自然を満喫しながら、登山やノルディックウォーキングを楽しむことができます。昼食時には豚汁のふるまいもあります。</p> <p>1 主な内容（スケジュールなど詳細は別紙チラシのとおり） 以下の3つのコースから選んで参加いただけます。 (1) 登山コース（森立コース） (2) 登山コース（見晴尾根コース） (3) ノルディックウォーキングコース</p>  <p>(昨年開催時の様子)</p> <p>2 対 象 ・登山コース…どなたでも参加可能（小学生以下は保護者同伴） ・ノルディックウォーキングコース…小学生以上（先着 50 人）</p> <p>3 参加料 1人 500 円</p> <p>4 申し込み 4月30日（水）までに専用フォームから https://logoform.jp/form/P5EF/960351</p> 
問 い 合 わ せ	東山市民登山とウォーキング実行委員会事務局 ①長岡蒼柴スポーツクラブ 電話0258-34-2130 ②スポーツ振興課 電話0258-32-6117
情 報 提 供 課 名	スポーツ振興課 中山 電話0258-32-6117

東山

市政だより
4月号
掲載イベント

市民登山とウォーキング

令和7年5月17日（土）

集合：8時30分

解散：15時00分（登山）

（予定）12時00分（ウォーキング）

新緑の東山を
登山＆ウォーキングで
感じよう！

2本のポールを使って
歩くノルディックウォー
キングを行います。
効果的なカロリー消費、
膝や腰の負担が軽減等の
効果があります！！



●期 日：令和7年5月17日（土）※雨天中止

●集 合：8時30分 長岡市営スキー場C駐車場

●コース：次のコースから選択してください。

(1) 登山コース

市営スキー場から旧成願寺温泉跡地までバスで移動

⇒森立コースまたは見晴尾根コース（登り）

⇒八方台（昼食）⇒城山コース（下り）

⇒スキー場※午後3時頃解散予定

(2) ノルディックウォーキングコース

ノルディックウォーキングの講習会后、スキー場周辺を
7～8km程度ウォーキングします。

スキー場に戻ってきて、ロッジで昼食を取ります。

※ノルディックウォーキングのストックをは貸出します。

※12時00分頃解散予定

●対 象：(1) どなたでも（小学生以下は保護者同伴）※定員なし

(2) 小学生以上※先着50名

●参加料：ひとり500円（保険代、豚汁代等含む）※当日徴収

●持ち物：昼食、飲み物、雨具、敷物、ストック（持っている方のみ）

●靴について：(1) 登山に適した靴

(2) ウォーキングに適した紐靴

●その他：当日の開催有無の確認や欠席の連絡は以下にお願いします。

■5月16日（金）17時まで

▽0258-34-2130（長岡蒼柴スポーツクラブ）

▽0258-32-6117（長岡市スポーツ振興課）

■5月16日（金）17:00以降5月17日（土）当日

▽090-9675-3965 ▽090-4613-0262 ▽090-2215-9817

●申込み：下の二次元バーコードを読み取って、申込みフォームから
お申込みください。



●お問合せ：①長岡蒼柴スポーツクラブ 0258-34-2130

②長岡市スポーツ振興課 0258-32-6117

主催：東山市民登山とウォーキング実行委員会

（長岡勤労者山岳会、長岡東山の会、友遊会、長岡蒼柴スポーツクラブ
長岡市スポーツ協会、長岡市）