



健康づくりを応援する、健康エクササイズプログラムを充実！

「パークフィットネス」ポイント制度スタート！



謹啓 青葉の候 皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

国営越後丘陵公園では、地域の健康づくりへの貢献を目的に、**健康エクササイズ系プログラム「パークフィットネス」のポイント制度を導入**しました。

- **初心者の方も気軽に参加できるプログラムが中心で、自由に組み合わせ、年間を通した健康づくりが無理なく続けられます！**
- **公園の自然環境を活かしたフィットネスプログラムで“心”も“身体”もリフレッシュ！**
- **通年で行うプログラムに参加して、楽しくポイントを集めて素敵な健康応援グッズをGETしよう！**

皆様にはご多忙中のことと存じますが、取材並びに記事掲載の程よろしくお願い申し上げます。

謹言

【配布先】 長岡市政記者クラブ、新潟県政記者クラブ、他

【お問合せ先】

〒940-2082 新潟県長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1

国営越後丘陵公園 越後公園管理センター 企画運営グループ 担当:松田・鈴木・山野・小林

電話 0258-47-8001 FAX 0258-47-8002

担当携帯 090-7847-5001 公園 HP <http://echigo-park.jp/>

●パークフィットネスプログラム

国営越後丘陵公園では、近年の健康志向の高まりにお応えて健康エクササイズ系プログラム「パークフィットネス」(表参照)を、通年で提供します。

公園の自然を満喫しつつ、新鮮な空気を沢山身体に取り入れ、お日様のもと運動して、“身体”だけでなく“心”も健康になろう！

(表)健康エクササイズプログラム【1プログラムにつき1ポイント】

プログラム	日程
ノルディックウォーキング	4~7月、9~11月の第2、4土曜日
LET'S PLAY&STAYファミリーテニス体験会	4/10、5/8、9/25
ランニングクリニック	6/19、7/23、8/28
ペアフット【はだし】ランニング教室	5/21、7/2、9/10
トレイルランニング体験	7/18、9/3
トレイルランニングスクール	6/11、10/29
ツリーイング体験	5/15、6/19、7/17

●「パークフィットネス」ポイント制度とは？

「パークフィットネス」ポイント制度とは、公園の自然資源を活かしたフィットネスプログラム(表参照)に組み合わせ自由に参加し、ポイントに応じた健康グッズがもらえる仕組みです。

※ポイントカードは、
初回参加の際に貰えます。

健康応援グッズプレゼント！

- 5p アクアレ温泉券
- 10p 2,000円分健康応援グッズ
- 20p 5,000分健康応援グッズ

継続



継続的なフィットネスで
健康増進！！



参加

パークフィットネスプログラムに参加してポイントを集めよう！

集めたポイントで
素敵な賞品をGET！

ポイント



運動の後は…！

公園オリジナル

つぶつぶイチゴの
ベジタブルスムージー(450円)



国営越後丘陵公園×女子栄養
大学(埼玉県)×JA柏崎

糖質やビタミンC、食物繊維など、
運動後の栄養補給に最適な成分
がふんだんに含まれています！
ローズカフェにて販売中です。

例1)ノルディックウォーキング体験

本公園には、年齢・身体能力に関わらず楽しめる2本のポールを使ってウォーキングを行う、フィンランド生まれのスポーツがあります。ポールを使うことで、上半身にも負担がかかり、エクササイズ効果抜群！JNFA※公認コースを活用します。(※JNFA:日本ノルディックフィットネス協会)

日時:4~7月、9~11月の第2、第4土曜日 10:00~12:00
場所:花と緑の館(集合)
参加費:300円(ポールレンタル費含む)
定員:各回15名(事前申込)



例2)トレイルランニング体験&スクール

本公園にはボランティアさんが開拓した、未舗装路を走る「トレイルランニング」のコース(7km)があります。初心者向けの体験会と、県内屈指のトレイルランナーをお迎えしたスクールを開催！

日時:(体験)7月18日(月祝)、9月3日(土) 10:00~12:30
(スクール)6月11日(土)、10月29日(土) 10:00~14:00
場所:里山口(集合)
参加費:(体験)100円(保険料)/(スクール)2,000円
定員:(体験)50名/(スクール)20名(事前申込)
講師:6/11 貝瀬淳氏、10/29 大島拓郎氏

