



# 塩崎スポーツクラブ



長野県健康づくり事業 ACE プロジェクトを推進しています。

## 健康ポールウォーキング「体験会」

このイベントは昨年同様、「北信地区総合型地域スポーツクラブ連絡協議会」に加盟する、21クラブの交流・連携活動として行います。

# 「山城」トレッキングと「写経」を体験する こころ豊かな初冬の日

参加希望コースをお選びください

- ▶ ① 長谷寺周辺ゆったりコース+「写経体験会」
- ▶ ② 塩崎城跡トレッキングコース

### 日程コースのご案内

9:00 長谷寺観音堂前広場集合  
9:20 2つのコース同時に出発

- ① 長谷寺周辺ゆったりコース+「写経体験会」
- 10:40 長谷寺にて休憩  
クールダウン後、庫裏へ移動
  - 11:00 写経体験会
  - 12:00 終了

### ② 塩崎城跡トレッキングコース

塩崎城跡にて城跡愛護会様から説明(約10分)後、周辺の散策をして載いて長谷寺観音堂前広場に戻って戴きます。長谷寺から塩崎城跡までは100m位キツイ上り坂がありますが、帰りは楽に歩けます。塩崎城跡は愛護会の皆様が整備されて、安心して散策が出来るようになっております。

- 10:50 長谷寺にて休憩
- 11:10 長谷寺周辺および  
境内散策ウォーキング
- 12:00 終了(クールダウン)



塩崎城は、長野市篠ノ井塩崎にあった日本の城(山城)。善光寺平(長野盆地)の最南端に位置する。千曲川西岸にあり、対岸の屋代城と共に狭隘部を抑える軍事上の重要拠点となった。

# 11月23日(火祝)

9:00~12:00(受付8:45)

集合：長谷寺駐車場(のほり旗掲出)

対象者：会員および地域の皆様

定員：30名※(定員になり次第締切り)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、今回は参加者を30名とし、「写経体験会」は3密を避けるため先着15名とさせていただきます。

服装：運動に適した服装と運動靴

持ち物：リュック等、飲み物、汗ふきタオル、ポール(お持ちの方)  
※「写経体験会」参加者は筆ペン  
(通常市販の物で大丈夫ですが、筆先がしなるものをご持参下さい。)

参加費：一般700円/しおスポ会員500円  
(参加費は当日受付にて申し受けます)

主催：篠ノ井地区住民自治協議会塩崎地域委員会

主管：塩崎地域委員会地域振興部会(塩崎スポーツクラブ)

協力：長谷寺、塩崎城跡愛護会

【当日のお願い】 受付にて「参加者確認書」ご提出の上、手・指の消毒および検温をさせていただきます。

◎荒天時は中止いたします。その際は当日「朝6時30分」にご連絡いたします。

【申込方法】 各スポーツ教室会場およびFAXにてお申し込みください。塩崎スポーツクラブ事務局 FAX 026-292-5084

〈お問い合わせ先〉 塩崎スポーツクラブ TEL 090-1865-1248 クラブマネージャー永井 まで

FAX送信される方はこのチラシをコピーしてください。必要事項を記入の上、FAXお願いいたします。

21'1123PWイベント

参加申込書	〈申込日〉 月 日	参加希望コースをお選び下さい ↓ ↓ ↓	年齢	地区
	氏名	<input type="checkbox"/> ① 長谷寺周辺ゆったりコース <input type="checkbox"/> ② 塩崎城跡トレッキングコース		
	住所		連絡先	



## “お正月”フラワーアレンジメント教室開催

当クラブ唯一の文化事業として今年も新型コロナウイルス感染症の予防策を徹底して実施いたします。

予告

12月19日(日)

