

# 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  
を感じよう！

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）