



～自然の中でスポーツを楽しもう！～

# パークフィットネスプログラムのご案内



平成28年5月5日開催の「トレイルランニング体験」参加者

謹啓 新緑の候 皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

こくえいえちごきゅうりょうこうえん

国営越後丘陵公園では、地域の健康づくりに貢献することを目的に、年間を通して「**パークフィットネスプログラム**」を実施しています。

- **初心者の方も気軽に参加できる**プログラムが中心の年間を通じた健康づくり。
- **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身ともにリフレッシュ！**
- 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 ！

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を賜りますよう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：滝・松田・中野・小林

電話 0258-47-8001 FAX 0258-47-8002

担当携帯 080-3418-2395 公園 HP <http://echigo-park.jp/>

## ◆パークフィットネスプログラム

こくえい えちごきゅうりょうこうえん  
国宮越後丘陵公園では、近年の健康志向の高まりにお応えして健康エクササイズ系のプログラム「パークフィットネス」を通年提供しています。

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”だけではなく“心”も健康になろう！

**パークフィットネスプログラム紹介**（※開催日等詳細は添付のチラシをご覧ください。）



### ノルディックウォーキング体験

2本の専用ポールを使い、上半身にも負荷をかけながらウォーキングができます。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）



### ツリーイング体験

専用のハーネスとロープを使って、木登り体験をしよう！  
小学生から大人まで楽しく安全に楽しむことができます。  
普段は体験できない風景を見てみませんか？

## ◆パークフィットネスポイント制度

本ポイント制度は、健康エクササイズ系プログラム（パークフィットネス）への参加機会を高め、年間を通して本公園を利用していただき、**地域の健康づくりに貢献**することを目的に平成28年度春よりスタートしました。

本ポイント制度は、公園の自然を活かしたフィットネスプログラムに組み合わせ自由に参加し、ポイントを貯めることができます。そして、貯めたポイントは、**様々な特典**と交換することができます。

昨年度は、ポイント対象プログラム29件に対し430名の参加者（ポイントカードの発行枚数）があり、ノルディックウォーキングなどのプログラムに積極的に参加されるお客様もいらっしゃいました。本年度は、対象プログラムの枠を増やし、さらに参加者の拡大を図っています。



今年度より、スノーシュースクールやアルペンスキー教室などのホワイトシーズンのプログラムもポイント制度の対象になります。  
1年間を通して、お得に健康になろう！



チームで42.195km完走を目指す「リレーマラソン」は、最大級のプログラム！2,000人以上の参加！  
今年度は、5月21日（日）開催！※ポイント制度対象外。