



佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業

(重点テーマ：中高年の生活習慣改善のために日常的な運動を促す取り組み)

榊祭り・松明山ウォーキング

身近な自然を満喫しながら、40・50歳代(特に男性)の生活習慣を見直しましょう。榊祭りで知られている松明山付近の、ウォーキングコースを整備します。たくさんの人に知ってもらい、気軽に利用してもらえると嬉しいです。ご家族、ご夫婦おそろいでコロナ禍の運動不足解消も兼ねてご参加下さい。

いい夫婦の日

11月22日(日曜日)

時間 9時30分～11時30分

集合場所 望月総合体育館

※参加費無料 ※先着：100名(感染症防止のため人数制限をします。)

※ウォーキングのできる服装で、水分補給のための飲み物と、汗拭きタオルは各自でご持参ください。

※新型コロナウイルス感染防止のため健康チェックを行います。

※ウォーキング指導はもちづき総合型クラブの佐久市スポーツ推進員が行います。

主催 NPO法人もちづき総合型クラブ

後援 佐久市・佐久市教育委員会

(特非)佐久市体育協会

- ◆申込みは 望月総合体育館内
もちづき総合型クラブまで
- ◆申込み締切(定員になり次第)
令和2年11月13日(金)午後5時
- ◆問合せ先
 - 望月総合体育館
TEL：0267-53-6060
 - NPO法人もちづき総合型クラブ
TEL：050-3583-3050
担当：柳澤まさたか・岡部きよこ



きりとり

【榊祭り・松明山ウォーキングイベント】申込書 (佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業)

氏名	年齢	住所	連絡先(携帯電話等連絡のとれる連絡先)

榊祭り・松明山ウォーキング

【コース整備】令和2年7月5日(日)

協力団体の望月プラットホーム・NPO法人望月町づくり研究会・本牧育成会・望月区などによる共同作業で雑草を刈り・倒木を片づけコース整備を行いました。



佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業
〔コース整備・コース活用状況〕

【望月中学校課外授業】令和2年7月8日(水)

中学1年生2クラス、60名によるウォーキングコースを活用した課外授業が行われました。今年では中止となった八ヶ岳登山の訓練コースとしても活用できます。



おさそい



NPO法人もちづき総合型クラブ エンジョイウォーキング教室



NPO法人もちづき総合型クラブでは、毎月、第2・4木曜日の9:30~11:30に、エンジョイウォーキング教室を開催しています。

四季折々の自然を散策し、お喋りをしながらウォーキングを楽しんでいますので、都合がつく方はこの機会にウォーキング仲間になりませんか？

参加費は大人1回300円、子どもは200円です。

【開催日程】 [10月 8・22日] [11月12・26日] [12月10・24日]

[1月14・28日] [2月25日] お待ちしています♪

もっと もっと
ちえと 力と
づく 出して
きなかにスポーツ
楽しもう！



スポーツで
ともだち
健康
まちづくり

【NPO法人もちづき総合型クラブ】
佐久市望月1630-2 望月総合体育館内
TEL:050-3583-3050 (有)3050
E-mail: mochi-sc@sas.janis.or.jp
ホームページ: <http://www.mochizukiclub.jp/>

地域の皆さんが、自分たちで楽しみながらつくるスポーツクラブです。

文部科学省推進事業