

# 第20回 サイクル春の山菜採り健康ウォーキング

## 実 施 要 項

しっかりウォークから山菜採りまで大満足な「10kmコース」  
お子様やマイペースで楽しみたい方にもピッタリな、「5kmコース」  
ペースに合わせた2つのコースをご用意しました。

山菜を「知る」「採る」「味わう」。季節の楽しみを詰め込んだサイクルの健康ウォーキング

### ①自然を楽しむ ・ ・ 「おいしい山菜を知ろう」

おいしく食べられて栄養も豊富、健康づくりにも役立つ身近な山菜採りを楽しめます。  
専門知識を持ったアドバイザーが、採り方のポイント、おすすめの調理法もご紹介。

### ②味覚を楽しむ ・ ・ 「山菜入り豚汁」「山菜の天ぷら」(おにぎり付)

歩いた後はアツアツのとん汁とおにぎりでお腹ごしらえ。揚げたての山菜天ぷらもふるまいます。  
レシピや栄養価など、山菜を身近に楽しめる情報もお届けします。

### ③動いて楽しむ ・ ・ 「かんたんウォーキング講座」

普段の生活に取り入れて実践できる、健康づくりのためのウォーキング講座を実施します。  
ちょっとした工夫でいつものウォーキングが楽しく効果的に変わります。

#### (1) 日 時

平成29年4月16日(日) 集合・受付 8:30~9:00 ※荒天中止(小雨決行)

9:00~ 開会式(サイクルスポーツセンター入場ゲート前)

9:15~ かんたんウォーキング講座

9:30~ 10kmコース スタート(約2時間~2時間30分)

◆5kmコースよりペースが早めです。しっかり歩きたい方におすすめです。

9:35~ 5kmコース(約1時間30分~2時間)

◆お子さまやのんびり歩きたい方、じっくり散策したい方におすすめです。

13:00~ おたのしみ抽選会

閉会式(DAY キャンプ場) お食事、抽選会が終わり次第おこないます。

#### (2) 参加費

大人 1,500円(中学生以上) 小人 1,000円(4才から小学生まで)

■参加特典:お水(500ml)1本、あめ、とん汁、おにぎり(2個)、山菜天ぷら

#### (3) 募集定員

200名(お申し込み先着順といたします。)

#### (4) 申込み

平成 29 年 4 月 9 日（日）までに、申込み用紙に必要事項を記入し、下記の事務局までお申し込みください。なお、募集期間内に定員に達した場合はその時点で締め切りいたします。ご了承ください。

申込み用紙はサイクルスポーツセンターHP からダウンロード・印刷できます。

※参加料は当日に受付にてお支払いください。

日本サイクルスポーツセンター ウォーキング事務局 宛

F A X 番号：0558-79-0036

お電話でのお申込み：0558-79-0004

メールでのお申込み：cscshinkou@csc.or.jp（住所/氏名/年齢/電話番号/コースを記載）

※お申し込み後に参加をキャンセルされる方は、上記事務局に事前にご連絡ください。

#### (5) 持ち物

雨具、ゴミ袋等を用意の上、履き慣れた靴で参加してください。

山菜採りをする場合は、軍手、ビニール袋なども持参してください。

#### ■「施設利用券」の特別販売について

ウォーキング大会の参加者には、下記の特別料金で施設利用券を提供いたします。

- ・施設利用券3枚のセット券 大人・小人 520 円
- ・とくとくパス 大人 1,580 円 小人 1,380 円

#### ■注意事項 ※よくお読みいただき、ご同意の上ご参加ください。

- ・各自、健康管理には充分留意し、体調のすぐれない時は参加をご遠慮ください。
- ・ウォーキング中の事故、負傷については責任を負いかねますので、十分ご注意ください。
- ・地震・風水害・落雷・事件・事故等の場合、事務局の判断で開催中止となる場合があります。
- ・荒天による開催中止の場合は平成29年4月15日（土）15:00 に事務局にて決定し、サイクルスポーツセンターHPへ記載いたします。
- ・大会中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・インターネット等への掲載権は主催者に帰属します。

#### ■お願い

- ・ゴミは各自持ち帰るようご協力ください。
- ・ウォーキング中の喫煙はご遠慮ください。
- ・コース以外の場所には入らないようご注意ください。

\*\*\*\*\*お問合せ\*\*\*\*\*

日本サイクルスポーツセンター<ウォーキング事務局>

電話：0558-79-0004

メール：cscshinkou@csc.or.jp

主 催：一般財団法人 日本サイクルスポーツセンター

協 力：日本競輪学校