

—ふくしまで一足の運動靴からはじめよう—
—スポーツの力でふくしまを元気に!



スポーツ振興くじ助成事業

せんしょうどぼくいさんにしねせきめぐ

選奨土木遺産「西根堰」巡り 健康ウォーク 2012 秋

—赤十字わいわいウォーク—

【県民カレッジ連携講座】



健康ウォーク2012春



芝堤頭首工(桑折町)

※土木学会選奨土木遺産「西根堰」(平成22年度認定)
西根堰は江戸時代初期につくられた農業用の用水路です

平成24年
10月27日(土) 9:00~13:00

(受付8:30~) 雨天決行

会場 桑折町民第2体育館 桑折町上郡字弁慶20

歩行コース 献上桃の郷
西根堰 下堰・上堰周回コース 10.7.5km

定員 100名

参加料 1,500円(但し、マルベリーこおり会員1,200円)

昼食(軽食&芋煮汁)及び参加記念品と傷害保険料が含まれます

参加申込 必要事項を記入の上、持参、郵送、FAX、メール
によりマルベリーこおり事務局(〒969-1613福島県伊達郡桑折町字桑島三103) 桑折公民館内にお申込み下さい



お問合せ

総合型地域スポーツクラブ マルベリーこおり

TEL: 024-582-3129 (9:00~17:00)

E-mail: firstmulberry@yahoo.co.jp

水土里ネット西根堰 (伊達西根堰土地改良区)

TEL/Fax: 024-582-4756 (9:00~17:00)

【主催】総合型地域スポーツクラブ「マルベリーこおり」

【共催】水土里ネット西根堰(伊達西根堰土地改良区)

【主管】ノルディックフィットネスサークルこおり

【後援】福島県、財団法人福島県体育協会、新「うつくしま、ふくしま。」県民運動推進会議、日本赤十字社福島県支部、福島民報社、福島民友新聞社

【協力】特定非営利活動法人日本ノルディックフィットネス協会、福島県ノルディックフィットネス協会、東北福祉大学社会貢献センター予防福祉健康増進推進室、公立藤田総合病院、医療人ネットワーク合同会社、株式会社ROOTS「ありが桃園」、西根神社、特定非営利活動法人いいざかサポーターズクラブ、桑折地区歩いて楽しめる地域づくり懇談会、日本風景街道奥州・羽州街道「桑折宿」パートナーシップ、日赤桑折町分区、桑折町赤十字奉仕団

「選奨土木遺産“西根堰”巡り健康ウォーク2012秋」参加申込書

日本赤十字社福島県支部東日本大震災復興支援事業

【県民カレッジ連携講座】

—赤十字わいわいウォーク—

申込期限10月22日(月)必着

—ふくしまで一足の運動靴からはじめよう— スポーツの力でふくしまを元気に!

「選奨土木遺産“西根堰”巡り健康ウォーク2012秋」に参加を申し込みます。

参加者名 (代表者に○印)	性別	年齢	住所 TEL	平成24年 月 日	
				ポール レンタル 身長	マルベリーこおり (会員番号) 参加コース
				<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 cm	会員No. A・B・C
				<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 cm	会員No. A・B・C
				<input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 cm	会員No. A・B・C

※FAXによる送付の場合、代表者のFAX番号を記入願います。(FAX:)

個人情報について

参加申し込みにご登録いただく個人情報は、総合型地域スポーツクラブ「マルベリーこおり」が責任をもって管理し、当日の受付確認以外には使用いたしません。

参加コース

A : 挑戦! 長い距離をがっちり歩く方 10km B : 普段から運動している方 7km
C : 初心者、ゆったり歩きたい方 5km

A: 西根堰ふれあいコース 第2体育館→西根下堰→産ヶ沢水門(給水)→睦合ふれあい館(給水)→西根上堰→芝堤頭首工(給水)→第2体育館

B: 西根堰かたらいコース 第2体育館→西根下堰→産ヶ沢水門(給水)→西根上堰→芝堤頭首工(給水)→第2体育館

C: 西根堰わいわいコース 第2体育館→西根下堰→旧郡役所→西根上堰→芝堤頭首工(給水)→第2体育館

留意事項

- 事前に健康診断を受けるなど、健康管理を十分行ってください。また、当日は決して無理をなさらないでください。
- 筆記用具、運動しやすい服装、ウォーキングに適したシューズ、帽子、水分、ノルディックポールを各自ご準備願います。ノルディックポールをお持ちでない場合、レンタルポールの用意がございます。(レンタルポールは有料300円となります)
- お荷物はウェストポーチ・リュックサック等両手が塞がらないバックをご用意ください。
- 雨天の場合は、雨具と着替えをご持参ください。なお、荒天の場合は第2体育館を使用しますので、上履きを持参して下さい。
- 一般のウォーキングで参加することも可能です。参加申込時にお知らせ下さい。
- 参加者の方に対しては、全員傷害保険に加入いたします。ただし、イベント参加中の傷病については応急の手当てのみとし、その他については自己責任となりますのでご了承ください。

ウォーキングコースの特徴 (高低差がないため長い距離も楽々と歩くことができます)

西根上堰は、総延長約26km、水路勾配は3千分の1~1千分の1というきわめて緩い勾配であり、高度な測量・施工技術に支えられています。3千分の1とは、3km流れてわずか1m下るといふ緩さであり、見た目には下っていることがわかりません。それどころか、周りの地形との関係から、西根堰の水が上っていると錯覚することがあるほどです。

参加特典

ゴールでは、「日本赤十字社福島県支部」の協力により、昼食(軽食・芋煮汁)をお召し上がりいただきます。また、参加者全員に参加記念品として記念品(記念バッジ、地域特産品)を差し上げます。

宿泊について

宿泊が必要となる方は各自でお申し込み下さい。※飯坂温泉の斡旋は下記にお問い合わせ下さい

特定非営利活動法人 いいざかサポーターズクラブ TEL:024-529-6125/FAX:024-529-6126