



# 栃尾 道院高原

# ウォーキングセミナー

**参加者大募集**  
なごかたニタ健康くらぶ会員限定



## 11月5日(日)

8:00より受付開始 / 8:30より開会式  
とちおふるさと交流広場(とちおファミリースキー場)

※詳細は別途、参加者の方にお送りいたします

参加賞を  
全員に  
プレゼント!

### 参加申込方法

注意事項をお確認の上、お電話にてお申込ください。  
お申込の際は、下記の内容をお伝えください。

- お名前
- 郵便番号
- 参加人数
- 電話番号
- 住所
- 年齢

### 【スケジュール】

- 8:00 受付(とちおふるさと交流広場)
- 8:30 開会式
- 9:00 トレッキング開始(上来伝区公民館へバス移動)
- 10:30 十方台付近(佐渡ヶ島が見えることもあります)
- 11:30 道院高原着 昼食・健康セミナー  
抽選会 震災パネル展見学
- 13:00 道院高原 出発(シャトルバス用意)
- 14:00 横手山展望台(1,031段階段を下ります)
- 14:30 刈谷田川ダム
- 15:00 到着 / 解散(とちおふるさと交流広場)

### 募 集 要 項

参加費：1,000円(昼食・傷害保険料込み、お支払いは当日となります)  
対象者：健康上問題なく長距離の坂道を歩ける方  
定員：50名様(応募多数の場合抽選)  
締切：10月27日(金)まで受け付けます。

### 注 意 事 項

- マナーを守り、他の参加者の迷惑にならないよう気をつけましょう。
- 参加者は、各自健康上に問題がなく、当日は体調を整えたうえでご参加ください。
- 事故、ケガに関しましては、全て自己責任での対応になります。  
その場での応急処置などは行いますが、主催者は一切の責任を負いかねます。
- 尚、申し込みをもちまして誓約書とさせていただきます。