

開催要項 やけはしり おっほくらぶ 焼走り億歩倶楽部

主催者：岩手山焼走り国際交流村（いわてさんやけはしりこくさいこうりゅうむら）
岩手県八幡平市平笠24-728 TEL 0195-76-2013 FAX 0195-76-2169

目的：岩手山焼走り国際交流村と周辺の雄大な自然と景観を活用したウォーキングと温泉入浴を組み合わせ、健康増進と介護予防、生涯学習の機会を多くのみなさまに提供することを目的とします。

全身運動の効果がある「ノルディックウォーキング」をメインとして、「焼走りの湯」温泉入浴との相乗効果で下記のプログラムに最適です。

健康増進 介護予防 シニアスポーツ フィットネススポーツ 企業の福利厚生
児童林間学校プログラム 体育系クラブ活動トレーニング などなど…

参加資格：老若男女問わず、楽しくウォーキングができる方、またはしたい方

内容：常時楽しむことのできる自由参加型「オープンコース」と、月に1～2回の大会イベント型「イベントコース」の二つのメニューを用意しております。

（1）オープンコース（インストラクター随行なし・毎日開催9:30-15:00）

温泉館フロントにて申し込み書記入（初回の方へは専用スタンプカード配布）

「焼走り億歩倶楽部」自動加入

（年会費なし お得なイベント情報などDMにてご案内させていただきます）

【参加料】：ポールレンタル 1組500円

（初回のみ1組700円 焼走りオリジナルタオル付き）

ポール持参の方は初回のみ参加料200円でオリジナルタオルがつきます

フロントにて簡単な歩き方やコース説明の後各自ノルディックウォーキング堪能

賢治の歩いた焼走りロード（約2.5km）

グリーンシャワーロード（約1.7km）

天候や路面状況などにより変更する場合があります

温泉入浴する方は入浴料通常大人500円のところ400円に割引（スタンプ押印）

ウォーキングしない日でもスタンプカード持参の方は割引料金で入浴可能

（2）イベントコース（インストラクター随行あり・月に1～2回開催）

インストラクターが準備運動や効果的な運動方法をレクチャーいたします。

焼走り周辺の林道や歩道、登山道を活用して約1時間程度のノルディックウォーキングを四季折々の景色とともに楽しみください。

地産地消を取り入れたバランスの良いお食事をご用意します。

時にはレシピや素材の特徴、栄養面も情報提供いたします。

爽やかな汗をかいたあとは、「焼走りの湯」でゆったりとおくつろぎください。

当温泉は弱アルカリ性の単純温泉で疲労回復や健康増進に有効です。

【参加費】ポール持参者1名1,500円 ポールレンタルする方1名2,000円

（各入浴・食事含む/スタンプ押印）

「焼走り億歩倶楽部」自動加入 初めの方のみオリジナルタオルがつきます

特典：専用スタンプカード13個押印で無料入浴券またはノルディックウォーキング用品10%割引券1枚進呈、23個で食事券（500円相当）または同用品10%割引券1枚進呈

参考：レキ・ノルディック・フィットネス・ウォーキング <http://www.nfw.jp>