

ありがとう20周年!

20<sup>th</sup>  
Anniversary

園 越後丘陵公園  
ECHIGO HILLSIDE PARK

【Press Release】

平成30年5月11日

自然の中で楽しく健康づくり!

# パークフィットネスプログラム!



「トレイルランニング体験」参加者 過年度撮影

こくえい えち ごきゅうりょうこうえん

国営越後丘陵公園では、地域の健康づくりに貢献することを目的に、年間を通して「**パークフィットネスプログラム**」を実施しています。

- 初心者の方も気軽に参加できるプログラムで年間を通じた健康づくり。
- 公園の自然環境を活かしたフィットネスプログラムで心身ともにリフレッシュ!
- **今年度は、開園20周年記念でポイントを貯めるチャンス!**

皆様にはご多忙中のことと存じますが、取材並びに記事掲載を賜りますようお願い申し上げます。

【配布先】 長岡市政記者クラブ、新潟県政記者クラブ、他

【お問合せ先】

〒940-2082 新潟県長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1

国営越後丘陵公園 越後公園管理センター 企画運営グループ 担当: 滝・松田・中野・小林

電話 0258-47-8001 FAX 0258-47-8002

担当携帯 080-3418-2395 公園 HP <http://echigo-park.jp/>

# ◆パークフィットネスプログラム

こくえいえちごきゅうりょうこうえん  
 国宮越後丘陵公園では、近年の健康志向の高まりにお応えして健康エクササイズ系のプログラム「パークフィットネス」を通年提供しています。

**公園の自然を満喫しつつ、新鮮な空気を沢山身体に取り入れ、お日様のもとで運動して、“身体”だけではなく“心”も健康になろう！**

## パークフィットネスプログラム紹介

家族でおススメ！



初心者でも安心！



しっかりと体を動かすのに最適！



### ディスクゴルフ体験

次回開催日：5/13(日)

ディスクをバスケット状のゴールに投げ入れ、全18ホールのトータルスコアを競います。ホールは回れないお子様でも簡単な当てゲームなどで楽しむことができます。

### ツリーイング体験

次回開催日：5/20(日)

専用のハーネスとロープを使って、木登り体験をしよう！専門のインストラクターが指導しますので、小学生から大人まで楽しく安全に楽しむことができます。

### ノルディックウォーキング体験

次回開催日：5/26(土)

2本の専用ポールを使い、上半身にも負荷をかけながらウォーキングができます。エクササイズ効果抜群！JNFA※公認コースを活用します。

# ◆パークフィットネスポイント制度

本ポイント制度は、健康エクササイズ系プログラム(パークフィットネス)への参加機会を高め、年間を通して本公園を利用していただき、**地域の健康づくりに貢献**することを目的に平成28年度春よりスタートしました。

本ポイント制度は、**公園の自然を活かしたフィットネスプログラムに組み合わせ自由に参加**し、ポイントを貯めることができます。貯めたポイントは、**様々な特典**と交換することができます。

**今年度は、公園開園20周年を記念してポイントアップ！特典と交換するチャンスです！**

### ポイント制度



今までの制度		開園20周年記念ポイントアップ！	
有料イベント1日	2P	1001円以上のイベント	4P
有料イベント半日	1P	501円～1000円のイベント	3P
無料イベント	0P	500円以下のイベント	2P
		無料イベント	1P

スノーシュースクールやスキー体験などのホワイトシーズンのプログラムもポイント制度の対象です。1年間を通して、お得に健康になろう！

### ポイント特典

10P(3イベント参加相当分)	アクアレー長岡温泉利用券
20P(6イベント参加相当分)	2,000円相当のスポーツ商品券
30P(10イベント参加相当分)	3,000円相当のスポーツ商品券