

# 秋の森 スポーツ

## 9/30日~11/5日

### 生涯歩き続けるために必要な筋肉のエクササイズ 森の健康ウォーキング 10/8日



- ◆時間/9:30~11:30
- ◆対象/運動習慣が無い人から定期的の実施している大人の方
- ◆定員/事前受付 先着20名 ◆参加費/2,000円
- ◆共催/特定非営利活動法人CFM実行委員会

### 正しい走り方と自然は身体に優しい! ランニング教室 10/8日



- ◆時間/9:30~11:30
- ◆対象/マラソン大会の疲労を回復したいランナー
- ◆定員/事前受付 先着15名 ◆参加費/2,000円
- ◆共催/特定非営利活動法人CFM実行委員会

### チャレンジスポーツコーナー

10/7日~11/5日 ◆参加費/無料

※数に限りがございます。譲り合ってください。

誰でも魔球が投げられる!?  
野球を原型として考案されたスポーツ  
**ウツフルボール**

◆場所/アルプス広場

パドミントン、テニス、スカッシュの  
要素を取り入れたラケットスポーツ  
**クロスミントン**

◆場所/アルプス大草原



### MTBを楽しく安全に乗って体をうごかさそう! MTBキッズスクール

10/7日~28日 毎週土曜日 全4回  
◆場所/マウンテンバイクパーク



- ◆時間/14:00~16:00
- ◆主催/エヴァーグリーン・アウトドアセンター
- ◆対象/小学3年生~6年生、自転車に乗れる方(MTB初・中級者)
- ◆定員/事前受付 16名
- ◆参加費/全4回で10,000円+保険代2,000円  
1回参加3,000円+保険代500円

### ランニングバイクコース アルプスあぶみのカップ 10/21日



- ◆カテゴリ/2歳の部、3歳の部、4歳の部、5~6歳の部  
※6歳は未就学児のみ
- ◆申込/事前申込(10/14日切)
- ◆各カテゴリ先着36名
- ◆参加費/2,000円

### 「有菌啓剛」と「守上大輔」の 自転車スコ技! バイクトリアル パフォーマンス

10/21日

- ◆時間/13:30~(20分程度)

### 乗車体験を中心とした自転車教室 自転車安全スキル教室 10/21日



- ◆時間/①10:00~②11:30~  
③14:00~④15:30~(各1時間)
- ◆対象/4歳~小学校3年生までの  
自転車に乗れるお子様
- ◆定員/各回先着10名(定員に満たない場合当日受付あり)
- ◆参加費/無料
- ◆受付/申込/事前申込
- ◆主催/申込/日本キッズバイク安全普及推進協会 ☎03-6435-4374

### 極太タイヤを体験しよう! ファットバイク体験

10/21日 ◆場所/入口広場

- ◆時間/9:30~11:30、  
13:00~16:00
- ◆対象/身長130cm以上で  
自転車に乗れる方
- ◆参加費/無料



### 自然体験

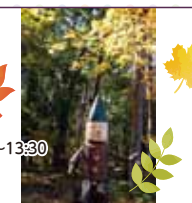
野鳥観察会 11/25日

- ◆時間/9:30集合(所要時間2時間30分)
- ◆集合/インフォメーションセンター
- ◆受付/事前受付 先着20名
- ◆参加費/無料
- ◆持ち物/双眼鏡、野鳥の図鑑または  
ハンドブック(お持ちの方)



### 赤や黄色に色づくモミジやカエデ 黄金色に輝くカラマツ 紅葉散策体験

- ◆開催/土・日・祝
- ◆見頃/10月下旬~11月上旬
- ◆受付時間/①9:45~10:30、②12:45~13:30
- ◆集合/インフォメーションセンター
- ◆参加費/無料



### タスキリレーで42.195kmを完走!

リレーマラソン 10/29日

参加者  
募集中!

コースと会場を  
一部変更し、より  
快適な大会へ!



申込締切/10/13(金) 必着 (インターネット利用 10/6(金))

便利でお得な  
オンラインサイト  
「Fネット」からも  
エントリーできます

F  
ネ  
ット



ラン  
ネ  
ット



★事前受付のイベントは、インターネットもしくはお電話にてお申込みください

あぶみの公園

検索

http://www.azumino-koen.jp

★詳細は、公園ホームページをご確認下さい あぶみの公園 検索

## 国営アルプスあぶみの公園 大町・松川地区

〒398-0004 長野県大町市常盤7791-4

TEL.0261-21-1212

facebook.com/azumino.OM

twitter.com/@azumino\_om

http://www.azumino-koen.jp

開園時間 9:30~17:00(11月~16:00)

休園日 毎週月曜日(月曜日が休日の場合は直後の平日が休園日になります。)

入園料 大人410円(65歳以上210円)・小人(小中学生)80円・幼児無料

駐車場 600台(大型バス・身障者専用あり)

交通 長野自動車道 安曇野ICより40分 JR大糸線 信濃大町駅または信濃松川駅よりタクシー15~20分

