



イベントのお知らせ

お問合せ・お申込み **大潟水と森公園事務所**
住所*上越市大潟区潟町 1381 電話*025-534-6190

9.12 (土) 週末らくらく ウォーキング教室

初心者向けのウォーキング教室。
楽しく体を動かしましょう！

講師 高齢者体力づくり支援士
室岡美穂子さん

時間 10:00~11:30

集合場所 休憩施設

参加費 200円

定員 15名 ※要申込み

準備 動きやすい服装、帽子、運動靴、飲み物



9.19 (土) ノルディック ウォーキング教室

2本のポールを持ち、全身を使って力強く歩く！
ノルディックウォーキングを始めてみませんか♪

講師 室岡美穂子さん

時間 9:00~10:30

集合場所 休憩施設

参加費 500円

ポールレンタル料金 500円

定員 10名 ※要申込み

準備 ポール (あれば)、動きやすい服装、帽子



9.22 (火・祝) 初秋の 植物観察会

園内をまわりながら
初秋の植物を観察しましょう！

講師 公園職員

時間 10:00~11:30

集合場所 公園事務所

参加費 100円

準備 帽子、運動靴

定員 15名 ※要申込み



9.23 (水・祝) ザリガニ釣り大会

一番多く釣った方には
景品があります★

時間 10:00~11:30

集合場所 公園事務所

参加費 200円 ※要申込み

定員 10組 (小学生以下保護者同伴)

準備 汚れてもいい服装、軍手、長靴

※外来種駆除を兼ねているので、

釣ったザリガニはお持ち帰りできません。



9.26 (土) 絵本のじかん

大型絵本の読み聞かせや紙芝居、
マジックショーなど、
楽しみがいっぱい♪

講師 公園サポーターの皆さん

時間 14:00~14:30

会場 ふんすい広場

参加費 無料

※申込み不要



9.26 (土) お月見会

双眼鏡や望遠鏡で、
月を観察してみましょう★

講師 上越清里星のふるさと館 秋山誠さん

時間 19:00~20:30

会場 ふんすい広場

参加費 無料

定員 各20名 ※要申込み





9月のみどころ



ミチノクヨロイグサ

(セリ科)

場所:エントランスゾーン

陸奥に多く見られ、葉が重なり合う様子を鎧に例えたことから名がつけました。草丈は人の背丈以上になることもあり、野草の王者と呼ばれるシシウドの仲間です。



ナンブアザミ

(キク科)

場所:自然体験楽校ゾーン

南部地方のアザミということから名がつけました。東北地方でよく見られるアザミで、林の中や林のふちに生えています。花は横向きや下向きにつけます。

イベント開催報告



週末らくらくウォーキング教室開催しました！

8月8日、室岡美穂子さんを講師にお迎えし、ウォーキング教室をおこないました(。・ω・。)ノ暑い夏でも日陰になっている道を選べば快適に運動できます！歴史ゾーンの鶉ノ池沿いの園路がおすすめです♪夏の弱った胃腸の働きを良くするストレッチなども教わりました！



ザリガニ釣り大会開催しました！

8月18日、ザリガニ釣り大会を開催しました！夏休みということもあり、関東からの出場者もいらっしやいましたよp(^ω^q)



竹に糸をくくりつけた釣竿で、1時間の戦い！今回も大漁でした♪1位は40匹釣り上げた小学生の男の子！景品をゲットしていました★

絵本のじかん開催しました！



8月20日公園サポーターの皆さんから絵本の読み聞かせやマジックショーをしてもらい皆さんに楽しんでいただく《絵本のじかん》

をおこないました！大きな絵本『100かいだてのいえ』やマジック『シルク花火』など♪みなさんの笑顔を見ることができました(^ω^*)

ノルディックウォーキング教室開催しました！



8月29日、室岡美穂子さんを講師にお迎えし、ノルディックウォーキング教室をおこないました！2本のポールを使うことで、安

定感と推進力が生まれます！「普通に歩くより楽！」、「いつもより早く歩ける！」という声が聞こえてきました(´ω`)n

ツイッター・フェイスブック

始めました♪

大湯水と森公園(公式)

@mizutomori

是非チェックしてみてください！

お問合せ・お申込み

大湯水と森公園事務所

上越市大湯区湯町 1381

TEL 025-534-6190

URL <http://ogata.greenery-niigata.or.jp>