

東京五輪に向けて今、注目のエリアを
増田明美さんと歩こう!!

第2回

飛騨小坂おんたけ

パノラマウォーキング & ジョギング

参加者
募集

標高1700m、高地トレーニングエリアを体感!

高地での運動は、酸素を取り込む能力が向上し持久力を高めます。
また、近年、高地環境下の運動は、肥満、糖尿病など生活習慣病の改善に有効であると
考えられていることから、アスリートだけでなく一般の方の健康づくりにも最適です!!



2016.10/16(日)

AM9:30~ [雨天決行]

天候等の状況によりコース・行程を変更する場合があります。

■会場 下呂市濁河温泉高原スポーツレクリエーションセンター
(下呂市小坂町落合2376-1)

御嶽パノラマグラウンド

- 受付時間 AM9:00~9:30まで
- 参加料 お一人様1,000円(保険料込・記念品付)※当日受付にて現金でお支払いください。
- 参加資格 健康に自信のある人(年齢不問)。
小学生以下は保護者・引率者同伴でご参加ください。
- 持ちもの 飲み物・弁当・雨具・帽子・運動靴または履きなれた靴でご参加ください。
※会場周辺には食事処がありません。尚、アスリート弁当の注文ができます(1,300円)。
必要な方は参加申し込み時にお申し込みください。
- 駐車場 チャオ御嶽スノーリゾート駐車場をご利用ください。
※チャオから会場まではシャトルバス(無料)をご利用ください。
※会場付近に駐車場はありません。
- 小坂診療所前より会場行きバスが出ます(往復500円)。
参加申し込み時にお申し込みください。



ゲスト

増田明美さん

トークショーも開催



ゲスト

加圧トレーナー
アトススポーツ契約ランナー
鈴木莉紗さん

日本を代表する高地トレーニング施設

下呂市濁河温泉高原
スポーツレクリエーションセンター

体育館/宿泊施設(20室)/食堂/売店/研修室
ミーティングルーム/洗濯・乾燥室/交流サロン
温泉浴室/各種トレーニング施設など完備

●専属トレーナーによる個人にあわせたトレー
ニング指導などが受けられます(有料)。

一般の方でもご利用いただけます。また、トレーニング目的以外の御嶽登山・観光などの宿泊にも
ご利用ください。日帰り入浴やお食事にも気の合う仲間とぜひどうぞ!!



13種類・約30台のマシンが設置されています。



主催 ●飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会 (下呂市役所 小坂地域振興課内)

〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5 TEL0576-62-3111(内線120) FAX0576-62-3116

後援/小坂町商工会、飛騨小坂観光協会、下呂市濁河温泉高原スポーツレクリエーションセンター、大塚製薬株式会社、下呂市