

## 秋のキャンプ場まつり2009

内容 野外ミニコンサート  
野外カクテルバー  
アウトドア教室  
テント設営競争 ほか

日時 10月24日(土) 14:00～  
10月25日(日) 12:00まで

場所 大崎町くいの松原キャンプ場

料金 入場料:大人500円, 子供300円  
宿泊については別途キャンプ料金が必要です。

お問い合わせ先 大崎町くいの松原キャンプ場 管理棟  
☎ 099-476-3611

## 松林でポニーと遊ぼう

内容 ポニーの馬車に乗って松林を探検しよう。  
子供のポニーと遊ぼう

日時 10月25日(日) 午後1時から

場所 大崎町くいの松原キャンプ場前駐車場

料金 参加料:500円

お問い合わせ先 おおさき観光案内所  
☎ 099-477-2400  
FAX 099-477-2407



## ノルディックウォーキングを開催します!

### ノルディックウォーキングとは?

ノルディックウォーキングは北欧で生まれました。ノルディックと聞いてスキーを想像された方が多いと思いますが、クロスカントリースキーに使うようなスティックを利用したウォーキングのことをいいます。

通常のウォーキングよりポールを利用することにより20%程度エネルギー消費量が増加します。海岸線の松林のなかのウォーキングは、森林浴効果、タラソテラピー効果、松林のヒーリング効果を期待でき健康増進にもより効果的です。さらに関節や膝への負荷を減らすことができ、腕を大きく振るので心肺機能増強にも有効です。健康増進やメタボ対策にも有効な有酸素運動でシンプルなウォーキングより膝や腰への負荷が少なく運動効率もよいことが知られています。

自然豊かな森林を活用し健康増進に役立つノルディックウォーキングを体験してみませんか? 当日はノルディックウォーキングインストラクターが指導いたします。午前の部と午後の部がございます。ご都合の良い時間帯を選んでご参加ください。無料貸し出しのポールに限りがございますので早めにお申込みください。

- ◇日時◇ 平成21年11月15日(日)
- ◇午前の部◇ 午前9時45分集合 12時解散
- ◇午後の部◇ 午後12時45分集合 15時解散
- ◇場所◇ 鹿児島県曾於郡大崎町益丸226-1  
大崎町くいの松原キャンプ場周辺ウォーキングコース
- ◇講師◇ JNWA 公認マスタートレーナー 伊藤義昭
- ◇参加料金◇ 大人200円, 子供(小中学生)100円(保険料を含む)
- ◇持ち物◇ 小雨実施(雨天でも屋外歩行します。)  
水分補給用ドリンク, タオル, 着替え  
運動性の高いウェア・運動靴
- ◇申込締切◇ 平成21年10月31日(土)



お問い合わせ先 おおさき観光案内所 TEL 099-477-2400

第36回  
大崎町

# 文化祭

～ひと・もの・自然、  
調和が奏でる躍動のまち～

期間:平成21年11月2日(月)～3日(火)

会場:大崎町中央公民館

主催:大崎町文化協会 共催:大崎町教育委員会

■展示発表 11月2日(月)・3日(火) \*各日も午前9時～午後5時

■歴史資料室開館 11月2日(月)・3日(火) \*各日も午前9時～午後5時

■11月3日(火) 午前9時10分～ オープニング『薙刀舞』野方神舞保存会

(9時開場) 午前9時30分～ 開会行事・表彰式

午前9時50分～ 舞台発表

【お問い合わせ先】大崎町文化協会事務局 TEL 476-0548 (直通)

