

# 湯の里

歴史ある温泉街を「えんでみねかえ〜」※

※松之山の方言「歩いてみませんか?」の意

ところ、真っ白  
雪国観光圏  
uonuma minamiyama  
yuzawa takamachi  
tsunan minakami sakae

# ノルディックウォーキング

## in 松之山

### 温泉 + スイーツ付

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認  
指導員が優しく歩き方をアドバイスいたします!  
どなたでも気軽にご参加ください!

## 参加者募集!

日本三大薬湯の  
一つに数えられる  
松之山温泉

大地の祭り  
オープニング  
記念

紅葉  
真っ只中!!

2010年

第1回 **8月1日** 日  
第2回 **10月30日** 土

日程

【受付】9:00~【開会】9:30 ※少雨決行

会場 新潟県十日町市 **松之山地域**  
■集合場所 / 温泉街入口駐車場

コース内容 **温泉街 湯の森コース**  
※所要時間 / 約2時間

参加料金 大人(中学生以上)… **2,000円**  
子ども(小学生以下)… **1,000円**

※参加料金は当日ご持参ください。  
※ポールレンタル別途。(300円)

保険料 + 温泉入浴料 + スイーツ代含む

申込 開催日の2日前までにお申し込みください。  
方法 申込方法は裏面をご覧ください。



スキー発祥  
100周年  
キャラクター

いしはも  
やってくる!

ノルディックウォーキングと  
日本三大薬湯を満喫して、  
さらにマクロビスイーツで  
健康と美しさを体感♪

スイーツ  
参加旅館  
凌雲閣  
明星  
ふくすみ  
玉城屋  
ひなの宿千歳  
和泉屋

松之山自慢のオリジナルスイーツの一例  
(お好きな旅館で召し上がれます)

マクロビオティックは、「自然体」で生きる力を取り戻すための食事法です。  
玄米菜食を中心とし、自然のエネルギーを身体と心に取り入れます。最近、  
ワイドショーやグルメ番組や女性誌などで、特集されていたり、スーパー  
モデルや有名女優・エグゼクティブが実践して話題になっています。

ゴール後、「オリジナルスイーツ引換券」と「無料温泉入浴券」をお渡しいたします。ぜひ  
温泉に入浴され、松之山自慢のオリジナルスイーツをご堪能ください!(尚、温泉街での  
お食事には、松之山オリジナルのライスボウルもございます)

松之山美人林



スポーツ振興くじ助成事業

■主催 / 吉田クロスカントリー競技場利活用運営協議会「吉田CCネット」 ■共催 / 十日町市、十日町市教育委員会、松之山温泉合同会社「まんま」  
■後援 / (社)全日本ノルディック・ウォーク連盟、十日町新聞社、週報とおかまち社、十日町タイムス社、(有)津南新聞社、東頸新聞社、(株)エフエムとおかまち  
■協賛・協力 / ミヤコ・スポーツ(株)、スウィックススポーツジャパン(株)、大塚製薬(株)