

第10回 上野村健康イベント

# ノルディック ウォーク

in 上野村 2025  
4/12  
SAT

大自然にかこまれて、**心** ぽかぽか！ **体** いきいき！

会場 ヴィラせせらぎ下

370-1613 群馬県多野郡上野村勝山684-1

## もれなくもらえる参加賞

- ★村内対象店舗で使える  
“クーポン 500 円券”
- ★上野村特産品  
生しいたけのプレゼント
- ★休憩所で上野村特産品の  
おやつタイム♪
- ★完歩後に特製ののぶた汁配付



林愛実

大会スペシャルゲストによる  
ふれあいコンサート  
開催します

櫻井音斗



原礼以菜

でんきくんも登場!!



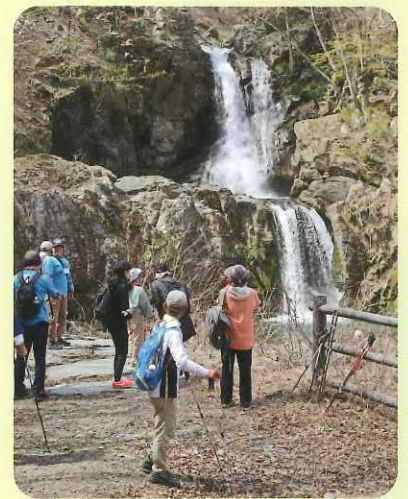
## 新緑鮮やかな山里を歩いてリトリート

ヴィラセセラギ下の会場から始まるノルディックウォークは上野村の大自然を堪能できる長さ6.2キロのコースです。清らかな雪解け水を湛える神流川や春の息吹を感じる桜や新緑、ウグイスを眺めながらゆったり巡る上野村の魅力が凝縮されたルートです。集落と神社を歩いて、折り返し地点の名瀑「龍神の滝」では迫力ある滝を間近にマイナスイオンを体いっぱい浴びてリフレッシュ。休憩所では村の特産品も味わえる、健康と癒しのノルディックウォーク大会をどうぞお楽しみください。



## コース周辺マップとコース

● 休憩所 ★ スタート・ゴール



## スケジュール

### 受付・ノルディックウォーク体験講習

8:30~9:00

※密を避けるため、初心者を対象とします。

【参加自由】

ヴィラセセラギ下特設会場

### 開会式

9:10~9:30

準備体操・ウォーキング開始

### 完歩予定

11:00~12:30

閉会式が始まるまでの間、ふれあいコンサートを開催します。

(右のご案内をご覧ください)

### 閉会式

12:30~12:45

※天候等の都合により、スケジュールを変更する場合があります。

## ノルディック・ウォークとは？

北欧生まれのスポーツ。クロスカントリースキーを原型とし、夏場の体力強化のために始められたもの。

特徴として、2本のポールで支えるので、一本のポールと比べて重心が安定。その為、スポーツと言っても、素人でも簡単に始めやすく、ポールなしの普通のウォーキングよりも、効果的に全身の筋肉を鍛える事ができます。

ちょっとした上り坂や階段の上り下りの際、腰や膝への負担を大幅に軽減してくれるので、リハビリ等、医療現場でも活用されています。

普段運動しない人から、ダイエット、トレーニングまで自分のペースでできるスポーツです。





## 参加料金

大人 2,000円(税込)  
中学生以下 500円(税込)

## 申込方法

### WEB受付!

申込から決済まで簡単におこなえます。

下記の二次元コードまたはURLからお手続きください。  
複数人まとめて申し込みもできます。



上野村観光 Navi ノルディックウォーク大会 [検索](#)

### WEB受付ができない方の申込方法

郵便局の払込取扱票(青色)に ①お名前 ②ご住所 ③電話番号  
④年齢 ⑤ポールレンタルの有無をご記入し、お申し込みください。  
複数人まとめて申し込みの場合は、参加されるみなさまの①～⑤まで  
すべてご記入し、情報センターまでFAXか郵送でお送りください(用  
紙は問いませんので、必ず参加者みなさまのご記入をお願いします)。  
※払込取扱票(青色)はご自身にて郵便局で手に入れてください。こち  
らから郵送はいたしません。

参加料をお振り込みが確認できた時点でお申し込みとなります(振込  
手数料はご負担ください)。送迎バスを希望する方は、必ず電話で事  
前予約をしてください。

### 振込先

● 一般社団法人上野村産業情報センター  
「ゆうちょ銀行」00100-6-513626

● 他銀行からの振り込みの場合  
ゼロイチキョウ支店 当座 0513626

(一社) 上野村産業情報センター  
住所 〒370-1617 群馬県多野郡上野村榎原 310-1  
電話 0274-20-7070 / FAX 0274-59-2520

## 申込期間

2025年2月14日(金)～2025年3月14日(金)まで

## 送迎

高崎駅から無料送迎バスを運行します。送迎バスを希望  
する方は必ず電話で事前予約をしてください。

(一社)上野村産業情報センター 0274-20-7070

先着  
20名

## 参加資格

国籍・性別を問わず健康で、大会規則、ウォーキングマナーの守れる  
方。ただし、幼児・児童は保護者または引率者の同伴、介助の必要な  
方は介助者の同伴が必要です。

## 注意事項

- 1 天候や当日の状況により、コースを変更する場合があります。
- 2 交通費・宿泊費は各自でご負担ください。
- 3 昼食の手配は受け付けておりません。各自でご用意ください。
- 4 お申込み後、参加を取り消されても参加費は返金できません。荒天  
による大会中止の場合も含まれます。
- 5 大会中の映像、記事、記録等のTV、新聞、雑誌等への記載権は主  
催者に帰属します。
- 6 参加申込が済んだ方には改めて案内をお送りいたします。
- 7 ご提供いただきました個人情報については、大会運営及び上野村が  
主催するイベントの案内に利用いたします。

## 免責事項

参加者は、各自の責任において健康管理をしてください。  
万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入の範囲内及び現  
場での応急処置以外の責任は負えません。

## ノルディックウォーク大会中

# ふれあいコンサートを開催します!!

[会場] ヴィラセセラぎ下特設会場  
[日時] 2025年4月12日(土) 11:30~12:30  
[駐車場] ヴィラセセラぎ川原駐車場をご利用ください。

料金  
無料

[企画協力] 習志野商工会議所  
東京電力パワーグリッド株式会社高崎支社  
[お問い合わせ] (一社)上野村産業情報センター  
[TEL] 0274-20-7070

### ～習志野市・ 上野村交流事業～



#### 林愛実

国立音楽大学卒業。国内外のコン  
クールで受賞歴を持つ。ジャン  
ルレスなレパートリーで年間  
200ステージを務める他、CDメ  
ジャーデビューやモデル活動、  
習志野ソーセージアンバサダー  
など多岐に渡る活動を行う。

#### 原礼以菜

千葉県成田市出身のピアニスト  
原礼以菜。東京音楽大学卒業  
後、数々のコンクールで受賞。  
現在は五つ星ホテルやシンフォ  
ニー東京湾クルーズの専属ピア  
ニストとして活躍。2024年オリ  
ジナルCDでメジャーデビュー。

#### 櫻井音斗

国立音楽大学卒業。東京文化会館ワークショップ・  
リーダー。「ミュージック・シェアリング」に所属  
し、特に障害のある子どもの音楽活動にも力を注  
ぐ。幼児教育に精通し、これまでに1000名以上の  
幼児に音楽指導を行う実績を持つ。



#### でんきくん

東京電力の社員とOBを中心に構成さ  
れた、癒し系のサラリーマンアコース  
ティックバンド♪懐かしいフォークソ  
ングを中心に、フォークギター、カホ  
ン、尺八など様々な楽器を駆使して演  
奏します♪音響装置の電源はもちろん  
EV車から



# 協力企業

特産品・クラフト作品は道の駅上野、ふれあい館、オンラインショップ「十石市場」で販売しています。

※臨時休業の場合もございます。詳細は店舗へお問い合わせください。

## ①株式会社キザキ

住所：長野県小諸市加増上の平561-2 電話：0267-22-1354

## ②道の駅上野（上野村農業協同組合）

住所：群馬県多野郡上野村勝山甲131  
電話：0274-59-2665  
営業：9:00～18:00



## ③ウッディー上野村銘木工芸館（上野村森林組合）

住所：群馬県多野郡上野村勝山127  
※道の駅上野内  
電話：0274-59-2019  
営業：9:00～17:00※季節により変動あり  
休日：無休（3～11月） 水曜日（12～2月）



## ④上野村ふれあい館（上野村漁業協同組合）

住所：群馬県多野郡上野村檜原316-1  
電話：0274-59-3223  
営業：8:30～17:30 ※季節により変動あり  
休日：月曜日 火曜日



## ⑤レストランヒロ

住所：群馬県多野郡上野村勝山135  
電話：0274-59-3024  
営業：11:30～13:30、17:00～21:00 ※時間外は要予約  
休日：日・月曜日 土曜日の昼  
地元で人気の洋食屋さん



## ⑥しおじの湯

住所：群馬県多野郡上野村檜原3487-2  
電話：0274-59-3955  
営業時間：11:00～20:00※季節により変動あり  
休日：火曜日



村内にお泊まり予定の方は  
お気軽にご相談ください

## ⑦ホテルヴィラせせらぎ（株式会社上野振興公社）

住所：群馬県多野郡上野村勝山684-1  
電話：0274-59-2585  
HP：<http://uenomura-tabi.com>



## ⑧まほーばの森コテージ・Camping Dome ～まほーばの森～

住所：群馬県多野郡上野村勝山1169  
電話：0274-59-2146



## ⑨民宿旅館不二野家

住所：群馬県多野郡上野村川和134  
電話：0274-59-2379  
HP：<https://m-fujinoya.com/>



## ⑩今井家旅館

住所：群馬県多野郡上野村大字乙母140-1  
電話：0274-59-2009



## ⑪木森れ陽

住所：群馬県多野郡上野村檜原3487-11  
電話：0274-59-3955



主催 ■ 上野村ノルディックウォーク大会実行委員会  
共催 ■ 上野村/上野村体育協会/上野村スポーツ推進委員会/上野村食生活改善推進委員連絡協議会/株式会社上野振興公社/一般社団法人上野村産業情報センター  
後援団体 ■ 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟/上毛新聞/群馬テレビ/FM GUNMA/群馬県



## 電車を利用した場合

上野駅 JR高崎線 100分 新町駅 日本中央バス 69分 神流町 日本中央バス 33分 上野村

※バスの接続、待ち時間等、時刻表を慎重に検討してください。  
※バス時間お問い合わせ先 日本中央バス ☎027-287-4422  
※乗合タクシーについてお問い合わせ先 上野村役場振興課 ☎0274-59-2111

## 車を利用した場合

（上信越自動車道）  
練馬IC 78.6km 60分 藤岡JCT 26.8km 20分 下仁田IC 17.6km 25分 湯の沢トンネル 3.3km 9.0km 10分 上野村

（国道299号線）  
秩父市 10.1km 20分 小鹿野町 19km 30分 志賀坂峠 5.3km 10分 神流町 8.2km 10分 上野村