

2025 **October**

国営木曽三川公園

10月

長良川サービスセンター

NAGARA RIVER SERVICE CENTER EVENT CALENDAR

長良川サービスセンター
HP
◆イベント

カヌー体験コーナー開催中！

10/4⑩～26⑩の 土・日・祝開催!! 5⑩・13⑩月・19⑩

中止日

今がラストチャンス！カヌーの基本的な操作方法をお教えします。
どなたでも気軽に乘っていただけます♪

- 受付時間：10：00～15：30
 - 申込方法：当日現地にて随時受付
 - 参加料：お1人様500円/1回1時間
 - 原則小学4年生以上はお1人で乗船可
 - 小学3年生以下の方は保護者の方とご同乗となります
- ※天候や河川の状態により中止する場合があります

このマークの日に
開催してるよ！

4⑩ ピラティス教室

中学生以上 ～体を内側から鍛えるアンチエイジング～

ピラティスを通して呼吸法や精神集中法を学び、
女性は一しなやかに健康的な体に、男性は内側から
鍛えます！ (14：00～15：00)

11⑩ 太極拳教室

中学生以上 ～中国武術で健康になろう～

太極拳の初歩的な基本動作や呼吸法を中心に、
初心者向けの太極拳を指導します★
(13：30～14：30)

12⑩ 筋トレ教室

中学生以上 ～正しい知識で運動効果アップ～

初心者の方を対象に、お家でもできる自重での主に
体幹筋トレやストレッチの正しい方法を指導します
(13：30～14：30)

13⑩ ニュースポーツ体験広場

～いろいろなニュースポーツができます～

お友達、ご家族みんなでおもいきり
遊ぼう！当日随時受付中
(10：00～16：00)

13⑩ カヌートレッキング

小学生以上 ～カヌー経験者・有料メニュー～

長良川の本流、背割り堤を目指します!!
●料金：お一人様1000円
●集合場所・受付：A棟2階河川情報室
(10：00～12：00)

18⑩ ヨガ教室

中学生以上 ～精神集中とリラクゼーション～

呼吸法や精神集中法を学び、自分で行うマッサー
ジなどを取り入れた初心者向けの大人気教室!!
(13：30～14：30)

19⑩ ふれあいマラソン

2km、10km、ハーフの3部門別に競うマラソン大会です!!

ねんりんピック岐阜2025

マラソン部門の会場です!!

25⑩ ボールエクササイズ

中学生以上 ～バランスボールを使います～

ボールを使ったエクササイズを中心として、
体幹力を高めるストレッチなどを指導します!
(13：30～14：30)

26⑩ ZUMBA

～踊って楽しくエクササイズ～

ズンバとは、発祥の地、南コロンビアの「お祭り
騒ぎ」の意味。南国音楽にあわせて踊ってみよう!
(13：30～14：30)

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
		1	2	3	4 ピラティス教室	5
6	7	8	9	10	11 太極拳教室	12 筋トレ教室
13 スポーツの日 カヌートレッキング ニュースポーツ体験広場	14 休園日	15	16	17	18 ヨガ教室	19
20	21	22	23	24	25 ボールエクササイズ	26 ZUMBA
27	28	29	30	31		



国営木曽三川公園

ノーマライゼーションの拠点を目指して!

国営木曽三川公園 長良川サービスセンター

〒503-0628 岐阜県海津市海津町福江字角山1202-2
TEL：0584-54-2075 FAX：0584-54-5275

【9月～11月】のご利用時間

9：30～17：00

休園日：毎月第2月曜日(休日の場合は直後の平日)
※8月は第4月曜日・126月は毎週月曜日
※年末年始 12月31日・1月1日