

長野県上田市

第5回

全国ポールdeウォーク 活動・研究交流集会

二本のポールを持って、背筋を伸ばして元気に歩こう！
楽しみながら歩けば、風の色がみえてくる（天声人語より）

2026年

10月18日（日）午後1時～10月19日（月）



一日目

上田信用金庫 イベントホール

長野県上田市材木町1-7-12
TEL. 0268-22-6260

二日目

①上田城城址公園コース

②塩田平コース

③別所温泉コース

※希望者のみポール製造工場の見学ができます

参加費

資料代等
1,000円

送迎バスあります

18日、19日 料金3,000円

お荷物を預けることができます

※詳細は裏面をご覧ください

「第5回全国ポールdeウォーク活動・研究交流集会」を信州・上田で開催いたします。上田市は長野県東部に位置し、日本最長の千曲川が流れ、南北に美ヶ原と菅平の二つの高原があり、自然豊かなまちです。文化遺産も多く、戦国時代には全国に名を轟かせた真田氏ゆかりの地としても知られています。

今回で5回目となるこの集会も活動の全国的な広がりの中での開催となります。実践的な蓄積と経験が折り重なり、新しい展開の芽が見えてきているのではないかと感じています。プログラムも記念講演・シンポジウム・特別企画・ポールdeウォーク体験と多彩な内容です。学び・交流し、上田の歴史に触れていただければ幸いです。

記念講演

「人生100年時代
健康と生きがいとは」

一般社団法人
日本ポールウォーキング協会・名誉会長
医学博士 安藤邦彦 先生



長野市生まれ。1978年、杏林大学医学部を卒業し整形外科科学教室へ入局。同大学医学部専任講師（整形外科科学）を経て、信州・松代に整形外科専門クリニックを開業。運動器リハビリテーション医、ポールウォーキングを考案し、現在日本ポールウォーキング協会・名誉会長。

特別企画

「信州・上田の魅力とは。
別所温泉の歩みにふれながら」

おも楽ガイド
齋藤よしや 氏



別所温泉の旅館 柏屋別荘 で生まれ「よしやちゃん」と呼ばれてとても大事にされ育つ。平成29年に100年以上の歴史を持つ柏屋別荘を廃業後、母の介護や専業主夫として家族と共に過ごす。以前より別所温泉とその周辺の観光案内をし、大手旅行会社の旅行商品にもなっていたことから、ガイドブックに載っていない話、直接当事者から聞いた話を織り交ぜながら、地域の観光ガイドを行うことで、より魅力的な歴史的価値のある地域おこしや啓もうに寄与する。

主催：一般社団法人全国ポールdeウォーク推進協議会

後援：上田市／一般社団法人 信州上田観光協会／信濃毎日新聞社／上田信用金庫／一般社団法人しんきん成年後見サポート／城南信用金庫／パルシステム共済生活協同組合連合会／一般社団法人日本社会連帯機構／日本労働者協同組合連合会／一般社団法人日本フロンティア・ネットワーク

協賛：株式会社シナノ／株式会社キャラバン

画像協力：上田市市民ICT推進センター

記念講演会「人生100年時代 健康と生きがいとは」

一般社団法人日本ポールウォーキング協会・名誉会長 医学博士 安藤邦彦 氏

ポールdeウォークの魅力語る

パネリスト

JTSUポールdeウォークサークル相談役
兼コーディネーター

吉川 英一 氏

国分地域福祉事業所ほのぼの
しろやまのおうち（学童保育）

森 みゆき 氏

ワーカーズコープ北陸信越事業本部

柳沢 亜希 氏



コメンテーター

特定非営利活動法人 日本ノルディックウォーキング協会

理事 マスタートレーナー

一般社団法人全国ポールdeウォーク推進協議会 理事

伊藤 義昭 氏

コーディネーター

一般社団法人全国ポールdeウォーク推進協議会 専務理事

富田 孝好 氏



10月18日

特別企画「信州・上田の魅力とは。別所温泉の歩みにふれながら」

おも楽ガイド 講師 齋藤よしや 氏

懇親&交流会

送迎バスを運行します

料金:3,000円

1日 1便11:50 上田駅(温泉口)~会場~交流会場~ホテル
2便12:20 上田駅(温泉口)~②③コース~上田駅
2日 7:50上田駅(温泉口)~②③コース~上田駅

18日のみ

会場

こうせいけん

食事何処「香青軒」

上田市中央 3-12-1

TEL:0268-28-0022

参加費:5,000円(料理、飲み物代)

宿泊のご希望の方は申し受けいたします。

10月18日宿泊 料金:9,000円

宿泊先:東横INN上田駅前



Web参加もできます(zoom)

右記の二次元コードを
スマートフォン等で読み
取り、ご参加ください。<https://us02web.zoom.us/j/87630081038>

ポールdeウォーク体験会 希望コースをお選びください

※ポールの貸し出しもあります ※小雨決行(荒天の場合は上田信用金庫イベントホールになります)

①上田城跡公園コース

(ノルディックウォーク)

上田城跡公園、
旧北国街道 柳町周辺

集合場所 9:00 上田城本丸東虎口櫓門



②塩田平コース

(ポールウォーク)

信州の鎌倉と言われている
前山寺周辺

集合場所 7:50 上田駅温泉口



③別所温泉コース

(ポールウォーク)

北向観音周辺

※階段が多い健脚コースになります。

集合場所 7:50 上田駅温泉口



体験終了後、希望者限定でポール製造工場見学ができます！企業：株式会社シナノ

お申し込み FAX: 03-4332-4524

お問い合わせ TEL: 03-6907-8051

10月19日

フリガナ お名前	男 女	企業名 団体名 所属 学校名	他 人
ご住所	TEL FAX E-mail		{ }
参加形態 ※○をつけてください	会場参加() / zoom参加()		
送迎バス	利用する() 利用しない()	宿泊	利用する() 利用しない() 交流会 参加する() 参加しない()
19日体験会	第一希望のコース() 第二希望のコース()		
ポール製造工場見学(株式会社シナノ様)	希望する() 希望しない()	バスでの見学希望者は別途1,500円(お弁当代込み) 当日集金いたします。	

運営：一般社団法人全国ポールdeウォーク推進協議会
上田事業所(労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団)この募集のチラシは、営利を目的とした
募集型企画旅行ではございません

(申込みはFAXにてお願いいたします)