

春のおろくぼ企画!!

ポールを使ったノルディックウォーク (※) で

おろくぼの森へ散策に出かけてみよう!



接岨峡ウォーキングのようす

森の中を歩くとストレスホルモンが減少し、血圧が下がり、リラックス効果があるといわれています。深呼吸をして、耳を澄まして、森と自然に癒されながらウッドハウスおろくぼ周辺を歩いてみませんか?

※ノルディックウォークは2本のポールを使って歩くだけで全身の筋肉を使い、姿勢矯正やウォーキングよりも高いカロリー消費が期待でき健康増進に繋がります。また、ひざや腰への負担が少ないので長時間歩くことができます。



◎ウォーキングの後には・・・

台湾デザート (パオパオピン) を作って食べましょう!

(かき氷を進化させた、ジェラート風のスイーツを今回は、フレッシュなゆず味で作ります!)

開催日 令和5年4月15日(土)

時間 午前10時30分～午後1時30分 雨天中止

場所 ウッドハウスおろくぼ周辺 約3キロ

※送迎 (川根本町役場本庁～ウッドハウスおろくぼ) を希望する方は、事前にご連絡ください。

対象 概ね60歳以上の方

定員 10名程度 (5名以上より開催) ※定員に達し次第締め切ります

参加費 2,000円 (保険料、昼食代・体験代等含む) 当日集金

持ち物 ノルディックポール (以外ご希望の方は500円) タオル、手袋、飲み物

服装 歩きなれた靴、動きやすい服装

申込み 住所・氏名・年齢・連絡のつく電話番号を書いて FAX 又は TEL にてお申し込みください TEL 090-2184-5245 FAX 0547-59-3830

担当 西村・梶原

主催 株式会社 KAWANE ホールディングス



KAWANE HOLDINGS

申込書

氏名		年齢		送迎	必要 ()・不要 ()
住所				電話	