

令和3年度 津市森林セラピー基地 ～SDGs ツーリズム～ 里山を歩くウェルネスウォーキング



<開催日>

- ①5月2日(日)新緑と田植えの上多気を歩く
- ②7月23日(金)梅雨明けの大洞山石畳を歩く
- ③8月8日(日)平家落人伝説の村を歩く
- ④9月19日(日)比津峠越えて霧山・多気の街
- ⑤10月11日(月)スポーツの秋君ヶ野ダム湖畔
- ⑥11月7日(日)紅葉の頃修験の川上八幡宮

<定員>

各回10名まで・各回の受付期間・集合時間・場所・内容詳細等は下記連絡先にお問い合わせ

<ガイド>

芝山 隆史

<コース>

<参加費>

3000円/回(昼食代・保険代・税込)

ポール貸出あり(無料、要予約)

本年度は前泊プラン受付

<服装>

ウォーキングに適した服装、両手が空くリュック、マスクなど

<その他>

・新型コロナ感染防止に努めます。参加は事務局等指示にご協力ください。

<ウェルネスウォーキングとは・・>

ウェルネス理論に基づいたプログラムで、ルディックウォーキングや健康ウォーキング、まち歩き等の要素を取り入れた新しいウォーキングスタイルです。心拍をコントロールしながら歩き、地域に暮らす人々の暮らしぶりや地域の自然や歴史を直接体験することで、日常生活の自己のライフスタイルの歪みに気づき、その気づきをより幸福でより充実した人生の実現に結び付けていこうとするものです。共に「知らないうちに健康になる」を目指していきましょう！

今年度は、**SDGs な社会創り**について現地を見ながら体感できたらと思います。

申し込み・お問い合わせ先 津市森林セラピー基地運営協議会059-272-8082

協力: 日本ウェルネスウォーキング協会