

当別町


いしかりヘルスツーリズムコーディネーター育成事業

♪フィットネスインストラクターと行く♪

# 道民の森 リフレッシュツアー

～森の自然探索とノルディックウォーキング～



道民の森を自然探索し、綺麗な空気と森林浴効果でリフレッシュ  
心を癒す自然の映像と音楽でリラクゼーションヨガ  
地元のやさいを中心とした食事で元気もりもり！ 

日程 平成26年 10月18日(土)～19日(日)  
場所 道民の森 神居尻地区 (石狩郡当別町青山奥三番川) **1泊2日(2食付)**


現地集合 (14:00)・現地解散 (12:00) ※予定

宿泊 神居尻 コテージ (4人部屋・6人部屋)

対象 小学生以上の方 (小・中学生は保護者同伴)

参加料 大人(中学生以上)4,500円(税込) 小学生 2,000円(税込)

食事 夕・朝食 (地元の自然素材を生かしたメニュー)

 食事プロデュース 「コミュニティー農園ぺこぺこのはたけ」(当別町太美)

※画像はイメージです

- 内容
- ①森の自然探索とノルディックウォーキング
  - ②森の音楽で心を癒す「リラクゼーションヨガ」
  - ③植樹体験 ※予定
  - ④健康度測定 (自律神経バランス・ストレス度など)

定員 30名 ※締切9月30日(火)

持ち物 動きやすい服装・運動靴(アウトドア用など)・防寒具・タオル・帽子  
両手が使えるバック(リュックなど)・雨具(強い雨の場合室内で運動に変更)



【お申込・問合せ】

●NPO法人 健康保養ネットワーク

☎ (011) 211-1745

主催 石狩振興局

共催 当別町

本事業は平成26年「いしかりヘルスツーリズムコーディネーター育成事業」として北海道石狩振興局の委託を受けて、特定非営利法人健康保養ネットワークが実施する事業です。