

体験の風を
おこそう

徳地の郷ノルディックウォーキング

とくち
～徳地の風を感じて。里山めぐり～

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激するので、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が増加します。ウォーキング以上、ランニング未満を求めている方、水と緑が豊かで、懐かしい里山風景が多く残る徳地の道をみんなで歩いてみませんか。

開催日

①平成27年11月 22日(日)

愛鳥林～佐波川ダム～八幡宮(船路) 約8km

②平成27年12月 5日(土)

徳地島地^{しまろ がちりんじ}～月輪寺 距離 約7km

③平成28年 3月19日(土)

徳地引谷^{ひくだに}周辺 約6km 工房 KAZU & KEIKO 見学(陶芸・インテリア書道等)



主催 国立山口徳地青少年自然の家

共催 森林セラピー山口 森の案内人



集合場所 国立山口徳地青少年自然の家 集合

日程 9時30分～受付開始

10時～ 説明

本所バス出発(スタート地点まで輸送)ウォーミングアップ

ノルディックウォーキング

ゴール後、自然の家までバス輸送

15時頃 解散予定

※ 雨天時は中止します。雪の場合コースを変更し、実施する場合があります。

中止の場合は、ご連絡いたします。

※ ノルディックウォーキング初心者の方は、9時40分までにお越しください。

ポールの使い方・歩き方など、レクチャーをします。

募集人数 各回 20名 先着順

参加費 200円(教材費、保険料)

※ 保険は国内旅行傷害保険です。

(死亡・後遺障害 165万円, 入院1日あたり1,500円 通院1日あたり1,000円)

持参物

昼食は各自でご準備ください。

帽子, 水筒, タオル, リュック, 手袋 (軍手で可), 長袖・長ズボン, 普段使い慣れた運動靴
レジャーシート (昼食時) ※ノルディックポールをお持ちの方は, ご持参ください。

申込先

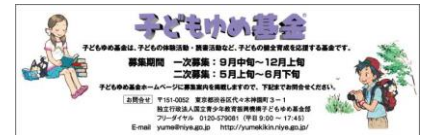
国立山口徳地青少年自然の家 (担当 益田)

〒747-0342 山口市徳地船路 668

TEL 0835-56-0113 FAX 0835-56-0130

※電話、メール、FAX でお申し込みください。

FAX の場合は, 下の「参加申込書」をご使用ください。



- 事業中のケガ・事故等については, 応急処置はしますが, 各人の責任においてご参加ください。
- 事業中に撮影した写真を, 本所の広報資料やチラシ等に使用させていただく場合があります。

[個人情報の取扱について]

事業運営や当該参加者との連絡などに利用するものであり, 本人の同意を得ず, それ以外の目的に使用したり, 第三者へ提供することはありません。

徳地の郷ノルディックウォーキング 参加申込書

①11/22 (日) ②12/5 (土) ③3/19 (土)

氏名(ふりがな)	年齢	性別	住所	電話番号	ポール貸出	経験の有無
					要・不要	有・無
					要・不要	有・無
					要・不要	有・無
					要・不要	有・無
					要・不要	有・無