

2023年4月 (主催) 一般社団法人多可の森健康協会 (共催) 多可町



ただ歩くだけじゃない!?

「多可の森」で笑って歩いて健康に!心身まるごとリフレッシュ!

# 多可の森健康ウォーキング

どなたでも参加OK♪

※裏面の注意事項を参照

町内に18コース

※コースにより内容が異なります  
※距離は1.2km~5.8km

参加料金 1回500円

※お得なバスあります  
※詳細はホームページ参照

☆持ち物☆

歩きやすい服装・くつ  
飲み物(500ml)  
雨具、レジャーシート  
マスク

4月は桜がキレイな場所をご案内! 裏面の【】が目印



遊優、桜満喫コース



湖畔の広場周辺コース

手指の消毒、マスクの着用  
感染対策もしっかりと!



## 多可の森健康ウォーキングの魅力!



なか・やちよの森ヴァルトコース

脈拍を測定しながら、  
自分のペースで歩く

多可町の魅力再発見!

自然・景色・歴史・文化



エーデルささゆりガルテンコース

楽しい!



牧野大池周辺コース

みんなでワイワイ♪  
ヤッホでテンション↑

【お問合せ・お申込み】一般社団法人多可の森健康協会

〒677-0121 多可町八千代区中野間363-13 (エーデルささゆり内)

〈電話受付時間〉9:00~17:00 ※土日祝・年末年始は除く

〈TEL〉080-8306-0551

〈メール〉takanomori.kenko@gmail.com

普段のウォーキングの様子や  
イベント情報、コース紹介等を  
随時更新しています♪  
ぜひご覧ください☆



ホームページ



フェイスブック

# 2023年4月イベント予定

## ☆毎週ウォーキング☆

申込不要、午前9時～ 約2時間（受付時間8:45～9:00）

日	コース	距離	難易度	集合場所	住所
4/4 (火)	湖畔の広場周辺 	3.4km	4	なか・やちよの森公園湖畔の広場	中区糀屋677-10
4/6 (木)	遊優、桜満喫 	5.0km	2	アスパル	中区岸上281-51
4/11 (火)	エーデルささゆりガルテン	1.2km	1	エーデルささゆり 	八千代区中野間363-13
4/13 (木)	妙見山麓	5.8km	4	那珂ふれあい館	中区東山539-3
4/18 (火)	なか・やちよの森ヴァルト	3.2km	2	なか・やちよの森公園溪流の広場	八千代区俵田178-27
4/20 (木)	いぶきの森散策 	4.3km	3	いぶきの森 	中区東安田
4/25 (火)	笠形山林道	3.4km	3	ランドスケープフジタ様横	八千代区大屋446
4/27 (木)	光竜寺山城	3.0km	3	ガルテン八千代ふれあい公園駐車場	八千代区中野間363-14

※コースによって終了時間、内容が異なります ※難易度は5段階評価（①低 → ⑤高） ※「健康+1」保健師さんか栄養士さんと一緒に歩きます

## ☆月一回イベント☆

要予約、定員30名（定員になり次第キャンセル待ちのご案内）

【日時】4月23日(日) 9:00～12:30（受付開始8:30）

【コース】岩座神棚田散策コース

【集合場所】岩座神公会堂（加美区岩座神378）

【昼食】メイプル山菜弁当

【参加費】参加料金 + 1,200円（税込）



【申込期間】4月10日(月)9:00～4月14日(金)17:00

【キャンセル】2日前まで可（前日・当日はキャンセル料が100%かかります）

山道は森林組合作業中のため  
いつもと違う道のご案内します。

※月一回イベントの申込はお名前、住所、電話番号、生年月日をお伝えください




※写真はイメージです

### 参加に関する注意点

- ▽ 小雨決行
- ▽ 食物アレルギーのある方は事前にご連絡ください
- ▽ 中止案内【毎週】ホームページ・Facebook 【月一】参加者へ直接連絡
- ▽ 当日の天候や参加者の体調によりコースを変更する場合がございます
- ▽ ウォーキングポールの貸出は1回200円（前日までに要予約）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間マスク等の着用と手指の消毒をお願いいたします。消毒液はこちらで用意します。受付時に体温測定をおこないます。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ご参加いただけない方

- ▽ 当日の健康チェックで最高血圧180以上、最低血圧110以上のどちらかに該当する方
- ▽ 妊娠中の方
- ▽ 飲酒された方、二日酔いの方
- ▽ 体調の悪い方（体温37.5度以上の方）
- ▽ 自力で2時間のウォーキングができない方

### 参加料金に関する注意点

- ▽ ガイド料、保険料が含まれます
- ▽ 参加券（回数券等）は当日現地で購入できます
- ▽ 回数券の破損・紛失はこちらでは責任を負いません
- ▽ 月一回イベントのオプション料金は別途いただきます
- ▽ 小学生未満はウォーキング参加料金は無料です
- ※オプション料金はいただきます