

2023年5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

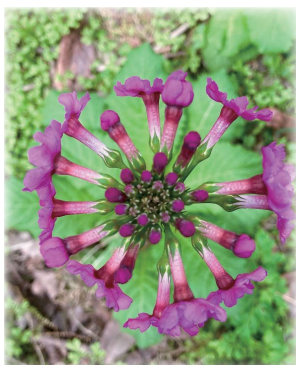
☆持ち物☆

歩きやすい服装・くつ  
飲み物(500ml)  
雨具・レジャーシート

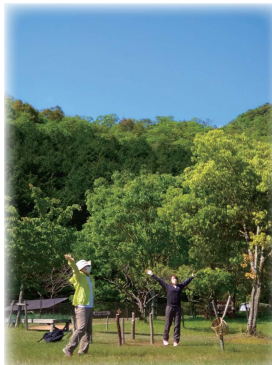
5月は新緑の時期! どこを歩いててもキレイ!!!



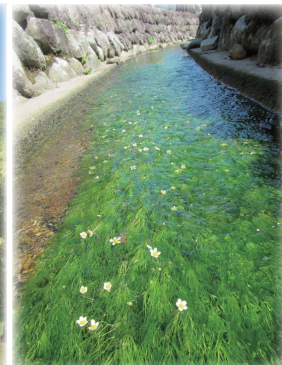
なか・やちよの森ヴァルトコース



いぶきの森散策コース



湖畔の広場周辺コース



梅花花を見よう! コース

## 多可の森健康ウォーキングの魅力!



湖畔の広場周辺コース

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!



楊柳寺コース

自然・景色・歴史・文化



なか・やちよの森ヴァルトコース

楽しい!

みんなでワイワイ アクティビティで脳活性

【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 ※GW (5/3~5/7) 事務局休業

〈メール〉 takanomori.kenko@gmail.com

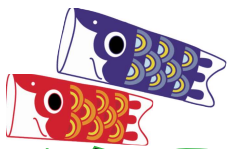
普段のウォーキングの様子やイベント情報、コース紹介等を随時更新しています! ぜひご覧ください☆



ホームページ



フェイスブック



# 2023年5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
5/2 (火)	牧野大池周辺	3.3km	3	牧野大池キャンプ場 	中区牧野
5/4 (木)	 ラベンダーパーク周辺	3.1km	3	ラベンダーパーク多可第2駐車場	加美区轟799-127
5/9 (火)	楊柳寺	2.1km	5	楊柳寺	八千代区大和774
5/11 (木)	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
5/16 (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	中区糺屋677-10
5/18 (木)	岩座神棚田散策	2.8km	3	岩座神公会堂 	加美区岩座神378
5/23 (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
5/25 (木)	いぶきの森散策 	4.3km	3	いぶきの森 	中区東安田
5/30 (火)	梅花藻を見よう! 	3.5km	1	鎌足神社 	加美区大袋459-5

※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】5月20日（土）9:00～13:30（受付開始8:30）

【コース】千ヶ峰市原コース（3.9km、難易度5）

【集合場所】杉原谷小学校横（加美区市原59）

【昼食】三福巻き寿司、みそ汁

【参加費】参加料金 + 800円（税込）

※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

【申込期間】5月8日（月）9:00～5月12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）



※写真はイメージです

※昼食のお弁当は各自で持って上がっていただきますので、リュック等の大きめのカバンでお越し下さい

### 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

### 参加に関する注意点

- ▽ 小雨決行
- ▽ 中止案内【毎週】ホームページ・Facebook 【月一】参加者へ直接連絡
- ▽ 食物アレルギーのある方は事前にご連絡ください
- ▽ ウォーキングボールの貸出は1回200円（前日までに要予約）
- ▽ 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