

2023年6月

ポイントは2つ！ 目標心拍数「160-年齢」、やや冷える感覚

# 多可の森健康ウォーキング

健幸ポイント対象イベント

加西×多可  
**健幸**  
KENKOU

(主催) 一般社団法人多可の森健康協会 (共催) 多可町

## 毎週ウォーキング (申込不要)

午前 9:00 ~ 約 2 時間 (受付 8:30 ~)

6/1 (木) 笠形山林道

6/6 (火) 光竜寺山城

6/8 (木) 余暇村公園周辺

6/13 (火) 牧野大池周辺

6/15 (木) エーデルささゆりガルテン

6/20 (火) 湖畔の広場周辺

6/22 (木) 梅花藻を見よう！

6/27 (火) いぶきの森散策

**健康+1** 6/29 (木) なか・やちよの森ヴァルト

※「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)

〈日 時〉 6/17 (土) 9:30 ~ 12:30

(受付開始 9:00)

〈コース〉 なか・やちよの森ヴァルト

〈昼 食〉 VERO cafe カレー

〈参加費〉 参加料金 + 1,300 円 (税込)

〈申 込〉 6/5 (月) 9:00 ~ 6/9 (金) 17:00

※申込の際、名前、住所、電話番号、生年月日をお伝えください

※定員になり次第キャンセル待ちでご案内となります

※前日・当日はキャンセル料が 100%かかります

※食物アレルギーのある方は事前にご連絡ください



※集合場所やコースの詳細、参加に関する注意点は裏面をご確認ください

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

受付時間 9:00 ~ 17:00 (土日祝・年末年始除く)

Tel 080-8306-0551 ☒ takanomori.kenko@gmail.com



フェイスブック



ホームページ



LINE公式アカウント



### 参加者の声

- ◎無理なく続けられる
- ◎季節によって景色が違って飽きない!
- ◎一人でも気軽に参加できる

ストレス軽減  
睡眠の質の改善に  
繋がります♪



### 町内に

18コース

自分の体力に合った  
コースから始められます♪

### 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

## ウォーキングコース一覧表 (今月ご案内のコースは         )

	コース名	距離	難易度	集合場所	住所
1	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	八千代区依田178-27
2	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
3	笠形山林道	3.4km	3	ランドスケープフジタ横	八千代区大屋446
4	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
5	湖畔の広場周辺	3.4km	4	なか・やちよの森公園湖畔の広場	中区靴屋677-10
6	いぶきの森散策 ※お手洗いなし	4.3km	3	いぶきの森	中区東安田
7	牧野大池周辺 ※お手洗いなし	3.3km	3	牧野大池キャンプ場跡	中区牧野
8	妙見山麓	5.8km	4	那珂ふれあい館	中区東山539-3
9	岩座神棚田散策	2.8km	3	岩座神公会堂	加美区岩座神378
10	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
11	千ヶ峰市原	3.9km	5	杉原谷小学校横	加美区市原59
12	余暇村公園周辺	3.4km	1	多可町余暇村公園	中区牧野817-41
13	せせらぎの小径	4.0km	1	八千代わんぱく会館前	八千代区中野間1135-1
14	楊柳寺	2.0km	5	楊柳寺	八千代区大和774
15	遊優・桜満喫	5.0km	2	アスパル	中区岸上281-51
16	三色彼岸花	3.5km	1	アスパル	中区岸上281-51
17	八十八ヶ所巡り	3.8km	2	ラベンダーパーク多可第2駐車場	加美区轟799-127
18	梅花藻を見よう! ※お手洗いなし	3.2km	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) ※季節限定のご案内のコースもあります

### 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

### 参加に関する注意点

- ▽ 小雨決行(警報が出たら中止) ▽ 中止案内【毎週】ホームページ・Facebook【月一】参加者へ直接連絡
- ▽ 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)
- ▽ 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

