

かみかつノルディック

アケボノツツジを観る！

谷口・大北コース 12キロ・中級



2018年4月28日(土)

7:30 集合、8:00～16:00



アケボノツツジ、百間滝、民宿・孫の家、上勝から吉野川を遠望

■開催要領（雨天中止）

- ・開催日時：2018年4月28日（土）7:30 集合、8:00～15:45、16:00 解散
- ・集合・解散：上勝アート「森林（もり）のあがりはな」
- ・参加費：1,000 円（保険代含む）
- ・準備物：昼食、飲み物、ノルディックができる靴・服、タオル
- ・インストラクター：全日本ノルディック・ウォーク連盟ノルディック・ウォーク公認指導員、自然体験 NEAL リーダー
- ・主催：かみかつ野良ディック倶楽部（かみかつ里山倶楽部：交流・連携部会内）

■コースの問い合わせ

- ・担当：多田和幸（かみかつ野良ディック倶楽部）、090-5148-4972

■申し込み先：締め切り、2018年4月26日（木）17:00

- ・千年の森ふれあい館上勝町旭中村 66-1
- ・TEL:0885-44-6680 FAX:0885-44-6681 E-mail : satoyama@quolia.ne.jp

参加者募集

かみかつ棚田・里山 2018 ノルディック・ウォーク



主催：かみかつ野良ディック倶楽部（かみかつ里山倶楽部交流・連携部会内）

認知症
予防・改善

ポール
歩行練習

歩幅が
広がる

歩速が
早くなる

有酸素運動

歩幅・歩速
の計測

コグニ
サイズ

●日程および開催概要

第1回 7:30 上勝アート森のあがりはな・集合、8:00-15:45 実施、16:00 現地解散

第2～4回 9:30 千年の森ふれあい館・集合、10:00-15:30 実施、15:30 千年の森ふれあい館・解散

| 日程 開催地区 | 参加費 (昼食) | 名称 (集合) |
|--------------------------|-------------------|-------------------------------------|
| ●第1回 4/28 (土) | 1,000 円 (昼食持参) | 谷口・大北 12 キロ ※上勝アート・百間滝・アケボノツツジ |
| ●第2回 5/13 (日) | 1,000 円 (昼食持参) | 檜原の棚田・山犬嶽 6 キロ ※棚田 100 選、重要文化的景観 |
| ●第3回 6/10 (日) | 1,000 円 (別途昼食) | 田野々 6 キロ ※上勝アート・かおり風景 100 選 |
| ●第4回 11/18 (日) | 1,000 円 (昼食持参) | 谷口・大北 8 キロ ※上勝アート・百間滝 |

※「かみかつ野良ディック倶楽部」は、2014年に設立されました。

※インストラクター：全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員、自然体験 NEAL リーダー、
自然体験 NEAL 主任講師、CONE リスクマネージメント・ディレクター

【申込み・問い合わせ】 千年の森ふれあい館（水曜定休）

〒771-4502 勝浦郡上勝町大字旭字中村 6 6 - 1

TEL 0885-44-6680 E-mail: satoyama@quolia.ne.jp