

# キトウシ 森林ウォーキング

参加される方に合わせ、なるべくアップ  
ダウンの少ない道を選んでいきます！30分  
程度の軽いウォーキングです！



## 年間スケジュール

- ・8月31日(木)
- ・9月28日(木)
- ・10月20日(金)
- ・11月16日(木)
- ・12月14日(木)
- ・1月19日(金)
- ・2月15日(木)

毎回申込みが必要です。  
年間を通してお申込され  
る方は、受付時にお声が  
けください！



締切  
7/18

## 2017年7月20日(木)

※次回8月31日(木)予定

集合場所: 森林体験研修センター(キトウシ森林公園内)

参加料: ①500円 森林ウォーキングのみ

②1,000円 森林ウォーキング+お弁当・入浴

※お弁当・入浴は高原ホテル利用

時間: 集合 10時/解散 12時予定(バス利用の方は 15:30)



森林の中を楽しんで歩きながら、森林の香り「フィトンチッド」に  
癒され、血圧の正常化やストレスを解消していただけるプログラムです。  
「フィトンチッド」を含んだ場所でたくさん呼吸すると、血液が浄化され  
新陳代謝が活発になり、抵抗力や自然治癒力が高まるといわれています。  
今年度より、森林の中でプチ瞑想を行います。普段ついつい忙しくなっ  
てしまう頭の中もすっきりリフレッシュしましょう！

FAX : 0166-82-2228

【申込書】 メール : kitoushi-kensyuu@potato.ne.jp

(ふりがな)	男	年齢	歳
氏名	女		
電話番号	FAX 番号		
メールアドレス			
参加方法 (○印) ①500円 (森林ウォーキングのみ)			
②1,000円 (森林ウォーキング+お弁当・入浴)			
バス乗車申込み (○印) 利用する/ 自家用車 (利用しない)			

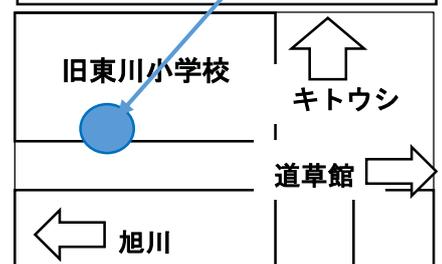
キトウシ高原ホテル無料送迎  
バスをご利用いただけます！

旭川より運行のため多少時間  
が変わることもあります。

行き 9 : 38

※旧東川小学校前・旭川電気  
軌道バス停目印

帰り 15 : 30



<お申込み・お問合せ>

(株)東川振興公社

TEL : 0166-82-2632

FAX : 0166-82-2228

メール : kitoushi-  
kensyuu@potato.ne.jp

主催 : 東川町

協力 : NPO 法人大雪山自然学校

Sophia Bliss