

キトウシ 森林ウォーキング

参加者募集!

1度だけの参加もOK!
申し込みは随時受付中
お気軽にお問合せ、お申込みください



森を歩いて
元気になるろう

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くことが目的です。「フィトンチッド」を含んだ場所ですと、血液が浄化され、新陳代謝が活発になるため、体の中の老廃物が排出され、抵抗力や自然治癒力が高まるといわれています。

東川町にお住まいの方の健康増進のため、キトウシ森林公園で月1回、開催しております。

期待される効果：血圧の正常化・ストレス解消・疲労回復・体脂肪の減少・安眠・風邪をひきにくくなる など



1. 森林ウォーキングの簡単な説明があります



2. 血圧やストレス値をチェックします



3. 準備運動をします



4. 約1時間くらいを目安にウォーキングをします。



5. 血圧やストレス値の変化を調べます



6. 講話のあと、解散します

※「森林ウォーキング・温泉講座」は、このほかホテルでの昼食・入浴・休憩があります。

- 森林ウォーキング ● 参加料・各500円 ● 集合場所・森林体験研修センター ● 時間・9:00～12:30 ● 定員・20名
- 開催日・平成28年 5/20(金)・6/16(水)・7/7(水)・8/18(水)・9/8(水)・11/19(土)・12/10(土) 平成29年 2/9(水)
- 森林ウォーキング・温泉講座 ● 参加料・各1,000円 ● 集合場所・森林体験研修センター ● 時間・9:00～14:00 ● 定員・40名
- 開催日・平成28年 10/18(火) 平成29年 1/17(火)



主 催：東川町 申込締切は…2016.5.18 申込書必着

参加申込みは… 株式会社東川振興公社

写真文化首都

〒071-1405 北海道 上川郡 東川町 西5号北44 ☎ 0166-82-2632 FAX: 0166-82-2228

森林体験
研修センター

キトウシ森林公園

家族旅行村

NPO法人大雪山自然学校

至旭川市 / 旭山動物園(20分)

至旭川市 東川町

道の駅ひがしかわ「温泉館」

至天人峠・旭岳

至東神楽町