

# キトウシ 森林ウォーキング

対象 東川町にお住まいの方  
ご自身の健康に関心のある方

締切  
5/15

## 2017年5月18日(木)

※2018年2月まで10回開催予定 次回6月15日(木)

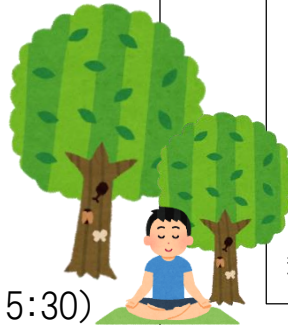
集合場所: 森林体験研修センター(キトウシ森林公園内)

参加料: ①500円 森林ウォーキングのみ

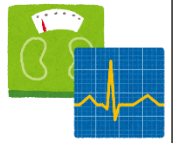
②1,000円 森林ウォーキング+お弁当・入浴

※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)



当日のスケジュール  
10:00 集合  
・血圧・ストレスチェック・体組成計(筋肉量など測定)  
※データ管理いたします!  
・森林ウォーキング  
・プチ瞑想  
・トドマツエッセシャルオイルづくり  
・血圧・ストレスチェック・体組成計(筋肉量など測定)  
12:00 解散予定  
・お弁当・入浴される方はキトウシ高原ホテルへ移動(各自自由解散)



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

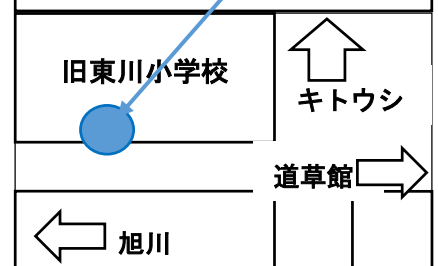
(ふりがな)	男	年齢	歳
氏名	女		
電話番号	FAX 番号		
メールアドレス			
参加方法 (○印) ①500円 (森林ウォーキングのみ)			
②1,000円 (森林ウォーキング+お弁当・入浴)			
バス乗車申込み (○印) 利用する/ 自家用車 (利用しない)			

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ずれることもあります。

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

米国クリバルセンター公認ヨガ