

キトウシ 森林ウォーキング

今年度より「プチ瞑想」をおこなって
います！ひとり静かな時間をつくり心身
ともにリフレッシュしましょう！！



2017年8月31日(木)

締切
8/28

※次回9月28日(木)予定

年間スケジュール

- ・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！

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。森林の中でのプチ瞑想では短い時間でも自分に向き合う静かな時間が癒しをさらに深めてくれているようです。

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)			

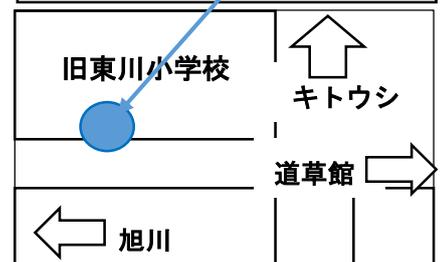
キトウシ高原ホテル無料送迎バスをご利用いただけます！

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