

森の散策とヨガで森林浴を楽しみましょう

～ 溪流沿いの散策3km（高低差160m）とヨガでリフレッシュ！ ～

☆☆ 参加者募集 ☆☆

■ 開催期日 令和3年8月8日(日・祝(山の日))

■ 集合場所 県民の森管理事務所（始良市北山 3464-119）

■ 日 程

・ 受 付 9:30～ 9:50

・ 散策とヨガ 10:00～ 14:30

※ 散策コース：約3km・高低差160m（散策の前後に準備運動とクールダウンを兼ねてヨガを実施します。散策では木々の観察及び解説を行います。）

■ 募集人員 20人（応募多数の場合は抽選）

■ 参加料 400円/人（保険料込）

■ 応募期間 **6月29日(火)～7月30日(金)まで**

■ 応募方法

<往復ハガキでの応募>

○往信の宛名面：〒899-5541 始良市北山 3464-119 県民の森管理事務所あて

○往信の文面：「森の散策とヨガで森林浴」申込と表示し、代表者の氏名・年齢・住所・電話番号と同伴者全員の氏名・年齢を記入

○返信の宛名面：代表者の住所、郵便番号と氏名を記入

○返信の文面：何も記入しない

■ 持 参 品 山歩きのできる服装、運動靴、手袋（軍手等）、ヨガ用のマットレス（レジャーシート）、昼食、飲み物等



《お申し込み及び問い合わせ先》

県民の森管理事務所

〒899-5541 始良市北山 3464-119

・ 電話番号 0995-68-0557

・ 受付時間 8:30～17:00

・ 休園日 水曜日（7～9月は無休）