

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4年8月28日(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 **7月16日(土)～8月16日(火)まで**

■ 応募方法 電話で参加者の氏名・年齢・住所・電話番号をお知らせください。

■ 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)