

平成29年度 自主事業

「大人の体験活動入門～ノルディックで健康ウォーク 秋編～」開催要項

- 1 趣 旨 「大人の体験活動入門」では、ノルディックポールを使って種差少年自然の家周辺を歩くことにより、健康意識を高めます。健康増進をねらいます。秋の種差少年自然の家周辺の自然を肌で感じてみましょう。
- 2 主催・主管 青森県立種差少年自然の家（指定管理者三八五グリーンネット）
- 3 日 時 平成29年10月14日（土）9：00～12：00（受付8：30～9：00）
- 4 場 所 種差少年自然の家「わくわくウォークラリー」のコース
◇種差少年自然の家（つどいの広場）～迷路園～法師浜～高岩展望台～種差漁港～種差少年自然の家（つどいの広場） 全長約4.4km
- 5 参加対象者 成人 30名
※20歳以上を対象とするイベントです。ご夫婦での参加も大歓迎です。
- 6 活動内容 ①ノルディックウォーキングの基礎練習（種差少年自然の家芝生）
②わくわくウォークラリーコース
・迷路園 ・法師浜 ・高岩展望台 ・種差漁港
※小雨決行、荒天時は種差少年自然の家プレーホール他で実施。
- 7 参加費 無料
※傷害保険については各自で判断の上ご加入願います。
- 8 服 装 歩きやすい服装・ウォーキングに適した靴（防水タイプ等）、帽子、手袋
- 9 携行品 汗ふきタオル、リュックサック等の背負う物、水筒（飲み物）、チョコレート等
ウォーキングに適したおやつ、防寒具、雨具（合羽等）
※必要に応じて双眼鏡、カメラ、常備薬等
※ノルディックポールは無料で貸し出しをしています。申込の際にお伝えください。
- 10 申込方法 ・所定の申込用紙に必要事項を記入の上、ファックスでお申し込みください。
(電話も可)
・申込期間 平成29年9月20日(水)～10月6日(金)
※参加申込受付時間帯は、9:00～21:00です。定員（30名）に達しましたら、締め切ります。お早めにお申し込みください。
※申込み後にキャンセルされる方はぜひ電話連絡をお願いします。
・申込み先 青森県立種差少年自然の家
TEL 0178-38-2131 FAX 0178-38-2727

11 活動日程

時間	内 容	備 考
8:30	受付（～9:00）〈種差少年自然の家玄関前〉	・出席を取ります。
9:00	はじめのつどい〈つどいの広場〉 ・講師紹介 ・留意事項	
9:10	1 ノルディックウォーキング講習 (1) ポールの正しい使い方 (2) ノルディックウォークの豆知識 (3) ウォーミングアップ	・ポールの取り扱い ・ノルディックウォークの効果 ・準備運動
9:45	2 わくわくウォークラリーコースへ	・実技
10:25	○高岩展望台 ・休憩を含む（15分）	
10:40	○種差漁港 ・休憩を含む（15分）	
11:30	○種差少年自然の家着	
11:35	3 クーリングダウン	・整理運動
11:40	4 おわりのつどい ・あいさつ ・後始末	
	解散	

12 活動日程 (荒天)

時間	内 容	備 考
8:30	受付 (～9:00) 〈種差少年自然の家玄関ホール〉	・出席を取ります。
9:00	はじめのつどい 〈プレーホール〉	
9:10	1 ノルディックウォーキング講習 〈プレーホール〉 ・ウォーミングアップ ・ポールの正しい使い方 ・ノルディックウォークの豆知識	・ポールの取り扱い ・準備運動 ・歩き方の練習
9:50	2 館内ウォーキング	
10:30	3 ニュースポーツ ・ペタンク ・ラダゲッター	
11:00	4 クーリングダウン	
11:10	5 落語	
11:40	おわりのつどい ・あいさつ ・後始末	
	解散	