

「大人の体験活動入門～ノルディックで健康ウォーク2～」開催要項

- 1 趣 旨 成人を対象にすることで、当施設への関心を深め、施設利用への促進を図ることをねらいとします。「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海岸を歩くことを通して、健康意識の向上をねらいます。併せて参加者同士のコミュニケーションを引き出します。
- 2 主 催 青森県立種差少年自然の家
- 3 日 時 平成26年11月16日(日) 8:30～11:30 (受付8:15～8:30)  
雨天中止  
※中止の場合、前日までに判断して連絡します
- 4 場 所 みちのく潮風トレイル(蕪島～白浜海水浴場バス停 約5.5km)  
集合:蕪島神社階段下付近(駐車場は蕪島海浜公園駐車場をお使いください)  
解散:白浜海水浴場バス停  
※希望者は大須賀海岸バス停で終了できます。(蕪島より約3.5km地点)
- 5 参加対象者 成人 男女 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 みちのく潮風トレイルでノルディックウォーキング  
①ノルディックウォーキング講習  
②葦毛崎展望台での休憩  
③大須賀海岸での鳴き砂探し
- 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(防水タイプが望ましい)、帽子
- 9 携 行 品 リュックサック等のカバン、汗拭きタオル、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。申し込み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。電話での申し込みも受け付けます。  
・申込期間 平成26年11月10日(月)～14日(金)  
※参加申込受付時間帯は、8:30～17:00です。定員(30名)に達し次第、受付を終了しますので、お早めにお申し込みください。  
・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
8:15	受付（～8:30）〈蕪島神社階段下付近〉 ・しおり、ゼッケン、ノルディックポールを渡します。	
8:30	はじめのつどい	
8:35	①ノルディックウォーキング講習〈蕪島海浜公園〉 ・ポールの使い方を簡単に説明します。	
8:40	みちのく潮風トレイル起点出発 ・ポールを使うのでやや早めに進みます。	
9:50	②葦毛崎展望台での休憩 ・自由時間です。ホロンバイルというお店があります。	
10:10	葦毛崎出発	
10:30	大須賀海岸バス停到着 ・希望者はここで終了 ※鮫駅行きワンコインバス(100円)の時刻：10時46分	次のバスの時間 (11時34分)
10:35	大須賀海岸バス停出発 ③大須賀海岸での鳴き砂探し	
11:10	白浜海岸バス停到着・解散 ※鮫駅行きワンコインバス(100円)の時刻：11時31分	次のバスの時間 (13時00分)
	※解散後も歩きたい方への情報 ( 白浜海岸バス停～種差海岸芝生地 約2.0km 50分 種差海岸インフォメーションセンターバス停時刻： 12時54分、13時29分、14時23分 )	ノルディックポールは 解散時に集めます。