

「大人の体験活動入門～ノルディックで健康ウォーク～」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8月24日(日) 9:30～13:30(受付9:00～9:20)
- 4 場 所 みちのく潮風トレイル(自然の家～種差海岸芝生～自然の家 約6.5km)  
集合・解散:種差少年自然の家
- 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ウォーク(自然の家～種差海岸芝生の往復)  
①水平線を観察しよう(高岩展望台)  
②ビーチコーミング(北須賀海岸)  
③種差天然芝生地&種差海岸インフォメーションセンター見学  
④昼食(自然の家)  
⑤海の思い出ストラップづくり(自然の家)  
※雨天決行。大雨・大風等の荒天時は、種差少年自然の家でノルディックウォーク講習会とキンボールスポーツ、海の思い出ストラップづくりを行います。
- 7 参 加 費 1人500円(昼食代・飲み物代・教材費)  
※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・靴、帽子
- 9 携 行 品 汗ふきタオル、リュックサック等のカバン、水筒(飲み物)、防寒具、雨具(合羽等)、荒天時は屋内用シューズ  
※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。電話での申し込みも受け付けます。  
・申込期間 平成26年8月6日(水)～19日(火)  
※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 その他 8月20日(水)以降のキャンセルの場合は、参加費全額の500円を負担していただきます。なお、キャンセル料は持参、もしくは郵送していただきます。

12 活動日程

時間	内容	備考
9:00	受付(～9:20)〈自然の家玄関〉	・出席を取ります。集金も行います。
9:30	はじめのつどい〈自然の家玄関前〉	
9:40	ノルディックウォーク講習〈自然の家駐車場〉	
10:00	自然の家出発	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【荒天時】</b></p> <p>9:40 ノルディックウォーク講習 〈プレーホール〉</p> <p>10:30 キンボールスポーツ 〈プロ〉</p> <p>12:00 昼食</p> <p>12:45 海の思い出ストラップづくり 〈自然観察室〉</p> <p>13:30 アンケート記入、解散</p> </div>
10:15	①水平線を観察しよう〈高岩展望台〉	
10:40	②ビーチコーミング〈北須賀海岸〉	
11:00	③種差天然芝生地&種差海岸インフォメーションセンター 見学〈種差芝生地、インフォメーションセンター〉 ◆芝生地、インフォメーションセンターを自由に見学。 ◆希望者がいれば、淀の松原・白岩までウォーキング(約1km)を行う。	
11:30	インフォメーションセンター出発	
11:50	自然の家到着	
12:00	④昼食・休憩〈館内〉	
13:00	⑤海の思い出ストラップづくり〈自然の家・自然観察室〉	
13:30	終わり次第、アンケート記入、解散	