

「大人の体験活動入門～ノルディックで健康ウォーク海編・川編～」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 海編・・・平成27年8月23日(日)  
川編・・・平成27年9月6日(日)  
※どちらか1日でも参加できます。  
※両日とも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 海編・・・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(蕪島海浜公園駐車場をお使ください)  
解散:白浜海水浴場バス停  
川編・・・新井田川遊歩道(新井田川河川公園～新井田大橋往復 約5.3km)  
集合及び解散:新井田川河川公園駐車場
- 5 参加対象者 成人 各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 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ウォーキング  
③植物観察・野鳥観察 等
- 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 海編・・・平成27年8月10日(月)～8月21日(金)  
川編・・・平成27年8月10日(月)～9月4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

(1) 8月23日

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。	次のバスの時間 (13時00分) ノルディックポールは 解散時に集めます。
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	
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	
11:20	白浜海水浴場前バス停到着・解散 ※鮫駅行きワンコインバス(100円)の時刻：11時31分 ※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 )	

(2) 9月6日

時間	内容	備考
8:15	受付 (～8:30) 〈新井田川河川公園駐車場〉 ・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 〈新井田川河川公園〉 ・ポールの使い方を簡単に説明します。	
8:50	新井田川河川公園出発 ・ポールを使うのでやや早めに進みます。	
10:10	②新井田公園での休憩・樹木観察 ・自由時間です。芝生やベンチでゆっくり休みましょう。	
10:40	新井田公園出発	
11:20	新井田川河川公園到着・解散	