

「大人の体験活動入門～ノルディックで健康ウォーク 春～」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27年5月23日(土) 9:00～11:30(受付8:30～9:00)
- 4 場 所 みちのく潮風トレイル(種差海岸インフォメーションセンター前→種差海岸～白浜海水浴場→(ワンコインバス移動)→種差インフォメーションセンター)
集合・解散:種差海岸インフォメーションセンター
- 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
①ノルディックウォーキング講習(種差海岸芝生)
②種差海岸遊歩道ウォーク(淀の松原～深久保漁港)
③海鳥ウォッチング(深久保漁港)
④鳴き砂を鳴らそう(白浜海水浴場)
※小雨決行、荒天時は中止
- 7 参 加 費 無料(ワンコインバス代の100円は各自負担)
※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(防水タイプなど)、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)、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。電話での申し込みも受け付けます。
・申込期間 平成27年5月11日(月)～21日(木)
※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
8:30	受付（～9:00）〈種差海岸インフォメーションセンター前〉	・出席を取ります。
9:00	はじめのつどい〈種差海岸インフォメーションセンター前〉	
9:10	①ノルディックウォーキング講習（種差海岸芝生）	
9:50	種差海岸インフォメーションセンター 出発 ②種差海岸遊歩道ウォーク（淀の松原～深久保漁港）	
10:10	③海鳥ウォッチング（深久保漁港）	
10:30	④鳴き砂を鳴らそう（白浜海水浴場）	
11:00	白浜海水浴場前バス停到着	
11:07	ワンコインバス乗車、移動	
11:14	種差海岸インフォメーションセンターバス停到着、下車	
11:20	閉会式	
11:30	解散	