

8日(日) 第5回八ヶ岳・棒道ウォークコース案内

募集要項の払込票に必要事項をご記入の上、参加費を添えて最寄りの郵便局でお申し込み下さい。参加費1000円(事前申し込み800円)、小学生300円

●23kmコース 9:00 スタート

美しい日本の歩きたくなるみち500選にも選ばれた「信玄棒道」を中心に、紅葉の八ヶ岳南麓を歩くコースです。枯れ葉の絨毯をお楽しみ下さい。

●12kmコース 10:00 スタート

「信玄棒道」とドウダンツツジやカラマツの紅葉を楽しみながら歩くハイランドコースです。ノルディックウォークも楽しめます。

●6kmコース 10:15 スタート

三分一湧水をスタート、「信玄棒道」や紅葉を楽しむ初心者向けのコースです。ファミリーでゆっくりお楽しみ下さい。

日本の歩きたくなるみち500選 信玄棒道から三分一湧水をたどる【山梨19-3】

7日(土)・8日(日) 両日開催、ウォーキング講座

◆「ノルディックウォーク」教室

●講師：植松誠二(ウエマツ自然療養センター代表)

北欧フィンランドで始まった2本のポールを使ったウォーキング。はじめはクロスカンントリー選手の夏のトレーニングとして活用されていましたが、1900年後半からは、全身運動効果の高いエクササイズとして注目され、日本を始め世界中で人気が高まっています。

- ・日時 11月7日(土)12:00~12:30 11月8日(日)9:30~10:00
- ・会場 三分一湧水館前
- ・定員 自由参加(レンタルポール有り¥300)

7日

募集要項の払込票に必要事項をお申し込み下さい。参加費500円

②「もうひとつの棒道」

案内人+観光案内の本や、参加費 500円(小学生200円)

特別企画参

◆「八ヶ岳の縄文時代の

●講師：村松佳幸(北杜市教育委員)
日本の縄文時代、様々な出土品を交流して、文化の核地域となった八ヶ岳高原。5000年前から活発に歩いていた「八ヶ岳」の縄文時代を、
・日時 11月7日(土)12:30~

第5回八ヶ岳・棒道ウォーク

2015年11月8日(日)

