

記者発表（記者発表・資料配付）			
発表年月日	令和5年 4月 6日（木）	地方機関	公益財団法人 兵庫丹波の森協会 丹波の森公苑
電話番号・内線	0795-72-2127（代表）	担当部	管理課
発表者	次長兼活動支援部長 芦田 義則	事務担当者	生活創造活動支援スタッフ 岸本 美鈴
解禁日時		無	・ 有（ 月 日 解禁）
同時発表先		無	・ 有（ 月 日 解禁）
特記事項		あり	・ なし

～丹波の森公苑 生活創造活動グループサポート事業～
「春！新緑の季節！緑あふれる丹波の地で思いっきりリフレッシュ」の開催について

丹波の森公苑では、施設の活用を促進するとともに応援団となるグループの発掘につなげるため、当公苑施設を利用して実施されるイベント等を支援する生活創造活動グループサポート事業を実施しています。今回、下記のイベントを開催しますのでお知らせします。

- 1 イベント名：春！新緑の季節！緑あふれる丹波の地で思いっきりリフレッシュ
- 2 日 時：令和5年4月29日（土・祝）
- 3 場 所：丹波の森公苑 芝生広場及び練習室
- 4 内 容：① 9：00～12：30（ノルディックウォーキングでハイキング）※雨天中止
 ポールの使い方や歩き方の練習をしてから丹波の森公苑の里山を歩いて春の自然を楽しみます。（丹波の森公苑主催の「みんなでつくろう！里山ガーデン」に参加）
 定 員：10名 ※先着順
 参加費：800円
 持ち物：歩きやすい服装、靴、帽子、タオル、軍手、薄手の手袋、飲み物、リュックかウエストポーチ
- ② 14：00～15：00（2本のポールでエクササイズ）
 室内でカラダを動かします。適度な運動と筋力維持で免疫力を高めます。
 定員：10名 ※先着順
 参加費：1,000円
 持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

※希望者は季節の薬膳をテーマにしたお弁当の注文ができます。（1300円（税込））
 ノルディックにあわせて薬膳弁当もお楽しみください。

- 5 主催者：たんばエヌウォーカー倶楽部 代表 余田幸美（よでんさちみ）
 （「自分の足で歩けることの大切さ」や「歩くことの楽しさ、気持ち良さ」を伝える活動をしています。）
【主催者からのコメント】
 普段は何気なくやっている歩行も2本のポールがあれば全身運動となり「姿勢・体幹・筋力」を鍛えるエクササイズへと変化します。ポールを支えにしたり負荷にしたり目標にしたり自分のカラダに意識を向けながら一緒に楽しみましょう。

- 6 申込み、問合せ先： 余田幸美 TEL:090-2106-3988
 丹波の森公苑 管理課 TEL:0795-72-2127 FAX:0795-72-5164