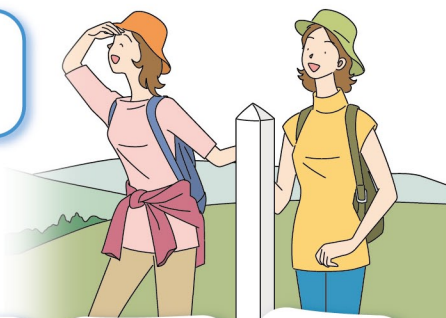


【連携事業】 東海大学  ×  嬬恋村



高地ウォーキング

嬬恋村を歩こう

— 高地ウォーキングの効果を、アタマとカラダで学びましょう —

① 野地平散策

日時：平成26年10月4日（土）
14:30～17:00（予定）

定員：20名

② 石樋と源流の森散策

日時：平成26年10月5日（日）
8:00～12:00（予定）

定員：20名

※①、②ともに森林セラピスト（森林健康指導士）の資格を持つガイドがご案内します。

■ 講演会

日時：平成26年10月4日（土）19:00～（予定）

「高地ウォーキングの有効性について」

講師：寺尾 保 教授（東海大学スポーツ医科学研究所長）

◆ 高地ウォーキングの効果 ◆

標高1,500メートルの高地でのウォーキングは、平地に比べて脂肪を効率よく燃焼させます。生活習慣病を予防するためにダイエットに取り組もうという人や、血液循環が悪いため冷え性に悩んでいる人などにとっては、同じ運動量でもより“効果的”となります。

また、緑や花々を眺めながら、高原の新鮮な空気に触れるだけで、大きなリフレッシュ効果も得られます。さらに、高地での運動後、宿泊することでより一層高い効果が期待されます。

参加費
無料

対象：20歳以上

申込締切：平成26年9月30日（火）

必要事項を明記のうえ、嬬恋村観光商工課（TEL：0279-96-1515、FAX：0279-96-0516）にお申し込みください。
お申し込み後、詳細なスケジュールをお知らせいたします。

ふりがな	性別	男・女	生年月日	年	月	日	年齢	歳
氏名								
住所	携帯または 電話番号		—		—			
参加希望日	☐ 10月4日ウォーキング (希望にチェック)		☐ 10月5日ウォーキング (野地平)		☐ 10月4日宿泊希望 (有 料)		☐ 10月5日昼食希望 (有 料)	