

《森の息吹と健康パワーで心と体をリフレッシュしよう》

第1部 Enter to the Forest 10:00～11:00

主催者あいさつ  
『みんなで健康体操』 健康体操の先生「木本由美さん」  
『森の音楽会』  
アルプホルン演奏「アルプホルン駒ヶ根のみなさん」  
ウクレレ演奏「さくらウクレレガールズのみなさん」  
クラシックギター演奏「三澤顕介さん」

第2部 Spend time with the Forest 11:00～15:00

体験プログラムと森カフェ他

- Program 1 傘山トレッキング 11:00～15:00 (町民の森コース往復)**  
◇2つのアルプスが展望できる里山(1542M)トレッキングにチャレンジしよう。  
参加費500円/人 定員30名 \*事前申し込み要  
\*健康体力に不安のある方はご遠慮ください。  
サポート「南駒里山クラブのみなさん」
- Program 2 MTB体験入門コース ①11:00 ②13:00 (所要1時間)**  
◇町民の森ヒノキの社コース周回してMTBの面白さを体感しよう。  
参加費1500円/人 定員各回 15名 \*小学生以上 事前申し込み要  
(MTB及びヘルメット貸出あり)各回:小学生2名、中学生4名、大人10名  
\*MTB持ち込みの場合は、参加費1000円  
\*転倒などの事故がともなう場合があり、自己責任でお願いします。  
サポート「木川孝宏さんと「1140MTBのみなさん」
- Program 3 ツリークライミング体験入門コース ①11:00 ②13:00 (所要1時間)**  
◇専用のロープなど安全保護具を着用して木に登り、自然との体感を楽しむ。  
参加費2000円/人 定員各回6名 \*小学生以上 事前申し込み要  
(レンタルギア&保険代含む)  
サポート「Tree Climbing R Club Tree Walkers 有賀浩二さん(インストラクター)  
&高橋晃展さん(ファシリテーター)」
- Program 4 ポールウォーキング体験コース (傘山第1展望台への作業道往復) 11:00～12:30**  
◇ポールを使った有酸素運動で、運動効果アップとダイエット効果を期待して自然を楽しみましょう。  
参加費500円/人 定員30名 \*事前申し込み要(子ども、大人一般、女性用)  
(2キロmのコースを歩きます。ポールは用意します)  
サポート「木本由美さん(日本ポールウォーキング協会アドバンスインストラクター)  
&霜田理恵さん(サポーター)
- Program 5 森のヨガ体験会 ①11:00 (森の広場にて所要時間1時間)**  
◇森の中で新鮮な空気をいっぱい吸って、ゆっくりヨガをたのしみませんか。  
参加費500円/人 (マットなど用具含む/個人用あれば持参可) 定員30名 \*事前申し込み要  
\*野外での体験のため、虫さされなど対策が必要です。各自の責任でお願いします。  
サポート「伊藤祐奈さん(Natural Yoga主宰)
- Program 6 アロマクラフト体験会 ①11:00 ②13:00 (所要1時間)**  
◇クロモジを主にリナロールの抗炎症作用をうたう講座と「クロモジジェル」クラフト体験。  
参加費500円/人 定員30名 \*事前申し込み要  
サポート「久保田るりこさん(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター/アロマセラピスト)」
- Program 7 キャンプin町民の森 8/10午後～8/11朝9時 町民の森駐車場にて**  
◇森の中のキャンプ体験で、夜の静けさ、星の輝き、鳥の鳴き声を体感しよう。  
参加費2000円/人 定員 5組 \*事前申し込み要 /詳細は要問合せ。  
(幕営用具は各自持参のこと)  
\*天候に左右されることから前日にキャンセルなどの確認をさせていただきます。
- Program 8 クロモジワークショップ 11:00～14:00**  
◇飯島町産クロモジを使ったクラフト(楊枝づくり)やクロモジ特産品販売などのお店を楽しむ。  
\*ご自由にお店に立ち寄ってください。
- Program 9 森カフェ 11:00～14:00**  
◇地元や森の食材を使った、健康を意識した食品・食事を用意します。  
\*数に限りがあります。商品が完売になりしだい終了します。  
\*昼食につきましては、必要に応じて各自持参ください。  
サポート「すみれ自然農園食堂さん/千人塚センターハウス(紡縁社)さん/チョコタン(パン屋)さん」
- Program 10 イヤリフレ 天の音 体験会 11:00～14:00**  
◇耳をほぐして、森の中で自律神経を整えよう!  
参加費500円/人 /各回15分 \*当日、順次時間予約受付。  
\*「耳つばシール」(100円～200円)/個、希望の方は、別料金をいただきます。  
サポート「森本あすかさん」(イヤリフレ天の音/あまのね)

■ 体験プログラム企画への参加と事前申し込みについて

- 1) 今回用意しました10個の体験型Program企画は、どなたでも参加できますが、時間帯や事前申し込みは一部実費有料となっています。あらかじめ参加したいProgram内容をよくご確認の上、申し込みや参加をお願いします。
- 2) 体験Programの内容について詳しく聞きたい方は、連絡・申し込み先事務局:いじま森の会 (Tel:0265-95-2351) までお願いします。

■ 注意事項等 お願いについて

- 1) 新型コロナウイルスの感染拡大にともない、イベントが中止することがあります。事前に案内いたします。野外での活動ですが、密集した場合や対面での対応は、マスクの着用と距離をおいた対応をお願いします。当日体調がすぐれない等体調不安を感じる場合は、無理せず参加をご遠慮ください。
- 2) シャトルバスの運行について(経路と時間)  
飯島町文化館駐車場⇄町民の森  
①文化館駐車場 9:00発 ⇒ 町民の森 ②文化館駐車場 9:30発 ⇒ 町民の森  
③町民の森駐車場 (帰り12:00発) ⇒文化館駐車場  
④町民の森駐車場 (帰り15:00発) ⇒文化館駐車場 ⑤町民の森駐車場 (帰り15:30発) ⇒文化館駐車場  
\*シャトルバスの時間は、多少ずれることがあります、ご了承ください。
- 3) 直接町民の森駐車場に自家用車等でこられる場合について(交通案内の注意)  
町民の森駐車場は、駐車スペースに限りがあります。できるだけシャトルバスをご利用ください。  
町民の森に入る辰己ヶ沢入道は、対面通行となり、路肩の待機場も少ないため、通行には注意してください。
- 4) 会場は、自然に囲まれた森の中で開催されます。夏の時期でもあり蜂や虫・アブなどの生き物に遭遇する場合があります。防虫対策は、各自の判断と責任で対応をお願いします。