

自然を感じて楽しく歩こう！

ウォーキング講座



運動不足が気になる方、生活習慣を見直したい方。地区外へ飛び出し、自然を感じながら歩くことで、健康でいきいきとした毎日を送りませんか？

『八島湿原と車山高原を歩こう！』

八島湿原はニッコウキスゲをはじめ、年間360種類もの花・植物が楽しめます！また、車山スキー場のリフトへ乗車し、山頂の景色を眺めながら、昼食をとります。自然を感じながら、みんなで楽しくウォーキングしましょう～！皆さまのご参加をお待ちしています！

- 1 日 時： 7月19日（火） 午前8時～午後15時頃まで 小雨決行
- 2 集合場所： 入山辺公民館（午前7時50分集合）
- 3 定 員： 20名 先着順になります
- 4 費 用： 車山スキー場リフト代 1人2,400円
- 6 持 ち 物： お弁当、水筒、レジャーシート
雨具、タオル
- 7 講 師： 霧ヶ峰自然教室ガイド2名
- 8 スケジュール



入山辺公民館（発） ⇒ 入山辺福祉ひろば ⇒ 八島湿原（ウォーキング）
⇒ 富士見台（ニッコウキスゲ） ⇒ 車山スキー場（バス下車） ⇒ リフト上り
⇒ 車山高原山頂（昼食） ⇒ お昼休憩 ⇒ リフト下り ⇒ 車山スキー場（バス乗車）
⇒ 入山辺公民館（着）

- 9 申し込み： 下記の入山辺公民館までご連絡ください。

申込期限 7月13日（水）まで



《申し込み・お問い合わせ》

入山辺公民館

TEL: 32-1389 FAX: 37-0258

Mail: iriyamabe-k@city.matsumoto.lg.jp

こちらのQRコードからも

申し込み可能です！ ⇒



まつもと市民
生きいき活動

