

第3回 こまがね歴史&健康 フットパス・ジャンボリー

中沢・菅沼城址と高遠街道を歩く!!

食と健康づくり・遊び・人とのつながりが基本の歴史フットパス!!
地域のいろいろな魅力を発見しましょう(ハ_-)☆
歩くことは、生活習慣病の予防や記憶力の活性化・ストレスの解消・
眼精疲労防止など様々な効果が期待できます。
体を動かすことで血管の柔軟性を年齢に換算した値で測定します。
中沢の景色と自然に触れマイナスイオンのパワーをもらいませんか?
血管バイタルチェックも行います。



2017.10.9 (月・祝)

参加費
2,000円

記念グッズ・
昼食他込み

午前9時～午後1時 小雨決行

集合／午前9時 おもしろかっぱ館

講師／宮田太郎 先生 (古街道研究家)

※ウォーキングを楽しめる服装でお越しください

お昼は「おもしろかっぱ館広場」にて秋の旬な食材で、心のこもったごちそうを召し上がっていただきます!!

●駒ヶ根産ゴマ入りの五平餅 ●松茸おにぎり ●きのこ汁 ●果物 ●零磁場ミネラル水

コース

おもしろかっぱ館 → 天竜川水辺楽校 → 喫茶メルヘン → 菅沼城址 → 福岡社 →
→ 下割集会所 → 新宮川堤防 → おもしろかっぱ館

2017.10.8(日)

前夜祭講演会!!

無料

[アルパ3F多目的ホール] 18:00スタート

宮田太郎氏 講演会 / フットパス歴史講座

終了後

宮田先生を囲んでの フットパス交流会

[会費制] 男性 2,000円 / 女性 1,000円
酒席となります。お車のご配慮をお願い致します。

ご予約・
お問合せ

駒ヶ根フットパス実行委員会事務局

実行委員長 小原恒敏 (駒ヶ根観光協会会長)

TEL : 090-3143-2440(中島)

Mail : nakakazu@janis.or.jp nkkz-76@docomo.ne.jp