

募集期間：平成23年9月26日（月）～10月3日（月）

土・日・祝除く 8：30～17：00

申込先：津市森林セラピー基地運営協議会事務局

電話 059-272-8082 FAX059-272-1119

森林セラピー基地2周年記念イベント

## セラ女プラスワン ノルディックウオーキングイベント

開催日：平成23年10月16日（日）

10：00 ～ 16：00

募集人数：120名

参加費：500円（昼食代・北畠神社庭園入園料）

開催場所：津市森林セラピー基地「健康の郷・美杉」

～都市近郊の癒し空間～

まち歩きコース「北畠歴史探索コース」

コース：

道の駅美杉出発 → R368 経由 → うぐいすの水 → 東屋ようかん  
→ 町屋 → 東御所跡雪姫桜 → 御所橋 → 旧多気保育園にて昼食  
→ 常夜灯 → 伊勢本街道 → R368 経由 → 道の駅美杉着



参加記念品あり

県営サンアリーナ出発	8：00
津市役所（リージョンプラザ前）出発	8：30（美杉総合支所経由）
道の駅美杉到着	10：00
開会あいさつ・イベント説明・準備体操	10：10
ウオーキングスタート	10：30
休憩（ようかん・お茶のおもてなし）	11：00
出発	11：20
旧多気保育園着	12：00
昼食・休憩・庭園散策	
（株）大塚製薬による水分補給の取り方説明	13：00
畑頭治さん（ノルディックウオーキングスペシャリスト） による講演会	13：15
出発準備	14：00
ウオーキングスタート	14：10
物産会場	14：45
道の駅美杉着・自由散策	15：30
道の駅美杉出発	16：00
津市役所着	17：30
県営サンアリーナ着	18：00