



大人のための 健康山歩き



健康
みんなでつろう!
しが

知って得する!

山歩きと心拍数の秘密

参加無料



【日時】

令和5年

11月25日(土)

10:00~12:00

【会場・集合場所】

滋賀県立近江富士花緑公園

里の家

【持ち物】お茶などの水分、タオル 【定員】 20名(先着順)

※歩きやすい靴・服装でお越しください。

寒暖差がありますので上着等をお持ちください。

※エリア内での飲食は可能です。

※雨天の場合は中止させていただきます。

10:00~受付

●ミニレクチャー「山歩きと心拍数の秘密」

●山歩き(60分程度)

途中で心拍数を測定し、歩き方をアドバイス♪
山の秘密・発見がいっぱい♪

●山の中で健康づくり(声ヨガ体験など)

12:00 解散

~やってみよう声ヨガ~
自然の中で声を出すと
気持ちいい!



【お問合せ/お申込み】

申込締切:11月10日(金)

滋賀県 健康寿命推進課 健康しが企画室

TEL:077-528-3657 mail:kenkoshiga@pref.shiga.lg.jp

申込はこちらから

【会場案内】

滋賀県立近江富士花緑公園

〒520-2323 滋賀県野洲市三上519

■お車/栗東ICより約8Km

■バス/近江富士花緑公園行き「林業普及センター前」または終点「花緑公園」下車



林業普及センター前駐車場に駐車し、歩道橋を渡って里の家へお越しください。



里の家

主催/「健康しが」共創会議参画団体(薬膳館株式会社、一般社団法人日本声ヨガ協会、立命館大学BKCリサーチオフィス、一般社団法人日本介護美容セラピスト協会、滋賀県立近江富士花緑公園、一般財団法人近畿健康管理センター、公益社団法人滋賀県栄養士会)、滋賀県