

# あてび平小鳥の森 ノルディック・ウォーク 体験会のご案内

**日時：11月8日（土）10:00～12:00**

**場所：あてび平小鳥の森(詳細は裏面参照)**

**【長野県下伊那郡売木村2653-100】**

**講師：一般社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員**

あてび平小鳥の森は様々な自然があふれる癒しの空間です。

ノルディック・ウォークはフィンランドで生まれた超合理的の全身運動です。森の中で心身の深いリフレッシュ効果が味わえます。



## スケジュール

- 10:00 現地集合、受付
- 10:05 講師によるレクチャー
- 10:15 ウォーキング開始
- 11:45 歩き終わり、ふりかえり
- 12:00 現地解散

## 持ち物等

- 参加費：保険料 24円
  - 持ち物：水筒、タオル、長袖、歩きやすい靴
- ※ノルディックポールは貸し出します

## 申込方法

応募フォームからお申込み、もしくは電話又はメールでご連絡下さい

▶ 売木村役場 産業課(担当：平尾)

TEL :0260-28-2311

Mail : sangyo@urugi.jp

▶申し込みURL：

<https://ws.formzu.net/fgen/S333661483/>

※保険に加入するため、参加者全員の

“フルネーム”をご連絡下さい。

**お申込期限：11月6日（木）**



## ⚠️ 注意事項 ⚠️



- ◆ お菓子などの食べ物は持ち込まないでください
- ◆ あてび平小鳥の森園内にはトイレがありません(トイレは管理棟付近のバイオトイレのみです)。体験会出発前にお済ませ下さい。
- ◆ 雨天中止(中止の際は前日の18:00までに代表者様へ連絡いたします。)



## 駐車場について



- 小鳥の森管理棟前、北側の待避所に約15台駐車可能です(左図赤い箇所が駐車場所)。
- 地図アプリ等で、“アテビ平小鳥の森”と検索ください。



## ～あてび平小鳥の森とは～

茶臼山の東山麓の約60ヘクタールに広がる二次原生林。多様な動植物を育てており、一帯は天竜奥三河国定公園に指定されている。

野鳥の種類は30種以上に及び、林下にはマンサク、チチブドウダンなどの花が咲き、セリバシオガマやミズゴケの群落が広がっています。春はザゼンソウ、ミズバショウ、バイカオウレン等が観察できます。園内には約4 Kmの遊歩道が設置され野鳥や自然観察に利用され、森林浴を十分体感できます。

