

スノーシューで健康ウォーキング



標高 1,100m
代謝 UP でダイエット!

凸凹雪道でロコモ予防!

温泉浴で疲れスッキリ!

日程 平成28年**3月13日(日)**

時間 8:30～13:30

集合時間…8:30～9:00 解散…13:30

集合場所…開田高原マイアスキー場 (ストラツシンフォニー内)

場所 木曽町開田高原 マイアスキー場

コース からさわコース 約3.5km※リフトで上がってから、下り歩くコースです。

参加費 お一人様3,500円 (ガイド料、昼食代、保険料、スノーシューレンタル代、リフト代込み)

※スノーシュー持参OKです。

定員 20名 ※最少催行人数2名

お肌ぷるぷる! コラーゲン鍋!!

☆お申し込み締め切り 平成28年3月10日(木) 17時まで

☆ 持ち物 ☆

- 雪の中で遊べる服装 (防寒ウェア、防寒用帽子、冬用手袋、厚手靴下等)
- 防寒ブーツもしくは防水トレッキングシューズ (※防水のもの。長靴は足が冷えます)
- 飲み物 (500ml～1L) ●サングラスもしくはゴーグル
- スパッツ (はばき) ●補助食 (チョコレート、飴、クッキーなど)

◎注意事項◎

- ・天候により、コースの変更、中断する場合がございます。
- ・参加費は、当日受付時にお支払い下さい。
- ・歩き始めると暑くなる場合がありますので、調節しやすい服装でご参加ください。
- ・キャンセル料について、当日は全額、前日は半額となります。
- ・当日、悪天候等で中止になる場合、連絡を取れるよう、お申し込みの際に携帯電話等の連絡先もお伝えください。



= 今後の予定 =
「木曽馬と歩く健康ウォーキング」
4月から定期開催予定!!

●お申し込み・お問い合わせ

木曽おんたけ健康ラボ TEL 0264-24-0870 FAX 0264-24-0871

Mail info@kisolabo.jp

●ウォーキング主催・企画・運営

開田高原ヘルスツーリズム推進協議会 ホームページ <http://ontakelabo.jp/>



◇ 宿泊施設のご案内 ◇

名称	住所	お問合せ先	備考
ペンション 遊基地	〒397-0302 長野県木曾郡木曾町 開田高原西野 5346-1	TEL 0264 - 44 - 1100 E-mail : yuukichi@seagreen.ocn.ne.jp HP : http://yuukichi.com/	
ロッジ 上天気	〒397-0302 長野県木曾郡木曾町 開田高原西野 6322-419	TEL 0264 - 44 - 2131 E-mail : info@jotenki.com HP : http://jotenki.com	
ペンション 京こじま	〒397-0302 長野県木曾郡木曾町 開田高原西野 5346-1	TEL 0264 - 44 - 2780 E-mail : keyiwate@ju.kiso.ne.jp HP : http://www.kyokojima.com	
プチリゾート アピア	〒397-0302 長野県木曾郡木曾町 開田高原西野 8064-2	TEL 0264 - 44 - 2224 E-mail : appear@kt.kiso.ne.jp HP : http://kiso-appear.com/	
旅館 やまかの湯	〒397-0302 長野県木曾郡木曾町 開田高原西野 3109-1	TEL 0264 - 44 - 2010 E-mail : kaida@yamakanoyu.com HP : http://www.yamakanoyu.com	★温泉宿
ぬくもりの宿 駒の湯	〒397-0001 長野県木曾郡木曾町 福島 47-2	TEL 0264 - 23 - 2288 E-mail : info@komanoyu.com HP : www.komanoyu.com	★温泉宿
ペンション ふるさとの樹	〒397-0302 長野県木曾郡木曾町 開田高原西野 6320-1	TEL 0264 - 44 - 1288 E-mail : f.satonoki@kt.kiso.ne.jp HP : http://kiso.ne.jp/~f.satonoki.kt/html	
宿とそば処 ふもと屋	〒397-0301 長野県木曾郡木曾町 開田高原末川 2819	TEL 0264 - 42 - 3012	

◇◇◇ ヘルスツーリズムとは・・・？ ◇◇◇

健康をテーマにした旅行がヘルスツーリズムです。健康的なウォーキングや健康的な体験プログラム、カロリーや塩分などに配慮した食事など、ココロにもカラダにもいいツアーです！

◇◇◇ 開田高原ヘルスツーリズムとは・・・？ ◇◇◇

開田高原の地域資源を取り入れて健康ウォーキングや健康的な体験プログラムなどを組み込んだ、開田高原でしか体験できないツアーです！

開田高原の地域資源

- ◎標高 1,100m の準高地 ◎木曾馬プログラム ◎森林内横臥外気浴 ◎温泉浴
◎旧飛騨街道 ◎食事(すんき・そば・とうもろこし・野菜など) ◎尾の島の滝