

ノルディックスローウォーキングと 森林セラピー体験

ノルディックスロー
ウォーキングとは・・・
北欧で生まれた、両手に
専用のポールを持って
ゆっくり歩くバランスの
良い全身運動です

2025.9.28 (日)

9:30~15:00

場所: 秦野戸川公園

参加費: ¥4,500 (森林セラピー弁当
ポールレンタル料込)

持ち物: 飲み物、帽子、虫除け、タオル、雨具
運動靴、レジャーシート
※肌を出さない動きやすい服装でお越しください



申込み: 電話もしくはメールで森林ふれあい課まで <定員6名>

【代表者氏名】、【住所】、【連絡先】、【参加人数】、【来場方法】などを教えてください。

TEL: 0463-82-9631 mail: shinrin-f@city.hadano.kanagawa.jp

表丹沢の山々と秦野盆地に囲まれ、丹沢の山から湧き出す水無川が流れる
「秦野戸川公園・風の吊り橋コース」を、ガイドの案内でゆっくりと散策します。
自然に囲まれながらセラピー弁当やハーブティで疲れを癒し、心と身体を整えましょう!



森林セラピー弁当



公園のシンボル 風の吊り橋



安息タイム