

○ ぶらりウォーキング

移り行く季節を楽しみながら、免疫力アップ・ストレス発散・体力づくり・仲間づくりを
しませんか？

1. 日時：2022年4月21日（木） 10：00～12：00 天気 曇り
2. リーダー：O、R、U ききみみメンバー：3名
3. 参加者数：大人 13名 対象者：2～3km程度歩ける大人
4. ねらい：自然を楽しみながら自分の心と体の健康づくり・仲間づくりをしてもらう。
5. 活動場所：センター ～散策路8 ～ 散策路40・65・62 ～ センター
6. 活動内容：2回の休憩を入れて、季節の見どころを紹介しながら森林浴・ネイチャーゲーム・文学などを通してウォーキングを仲間と楽しむ。

時間・場所	内 容
10：00 センター	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介（ききみみずきのメンバー・参加者） ・内容を伝える・体調を確認する・危険生物の紹介・準備体操 ・約束：森の植物などを勝手に採集しない。 ・森の恩恵（森林の多面的機能）を話す。8つ・・・（前回と同じ） ・森林浴・ネイチャーゲーム（音いくつ） ・環境問題の話・・・アイガモ農法
11：00 中央広場	<p>紹介したもの</p> <p>木本 クスノキ アカマツ クロマツ アカメガシワ クロバイ ヤマコウバシ ソヨゴ カマツカ リョウブ オニグルミ</p> <p>（花） マルバアオダモ タロヨウ ニガイチゴ ヒメヤシャブシ コバノミツバツツジ ミヤマガマズミ ヤマモモ トウグミ</p> <p>藤本 ミツバアケビ（花）</p> <p>草本 シハイスミレ ニオイタチツボスミレ ナガバタチツボスミレ</p> <p>シダ ウラジロ新芽 ゼンマイ胞子葉</p> <p>野鳥 ヤマガラ ヒヨドリ カワラヒワ</p> <p>（声） センダイムシクイ コマドリ サンショウクイ キビタキ コゲラ</p> <p>昆虫 ビロードツリアブ</p>
12：00 センター	<p>アンケート依頼。 草木染のブローチをプレゼント。（初めての方に）</p>