ミニガイド報告

記　U

○　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：２０２２．６．１６．（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　３名　　対象者：２～３㎞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　～　４０　～　６５　～　８　～　１東屋
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	あいさつ　　・自己紹介（ききみみずきんメンバー・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。特に、「水源涵養」について説明。 森林浴 紹介したもの 木本　ネジキ　クリ　ネズミモチ　ムラサキシキブ　（花） タラヨウ　エゴノキ　ヒメヤシャブシ　オオバヤシャブシ　ニガイチゴ サルトリイバラ　（実） 草本　コナスビ　カタバミ　ニガナ　オニタビラコ　タケニグサ（花） 昆虫　オオヒラタシデムシ　クロオオアリ　ムネアカオオアリ　ホタルガ ニワハンミョウ　センチコガネ　アオスジアゲハ 野鳥　シジュウカラ　ホオジロ　ヤマガラ キビタキ　コゲラ　メジロ　ウグイス　ヒヨドリ　ホトトギス　サンショウクイ（声） キノコ　マンネンタケ　ヒトクチタケ　ホコリタケ　ヒナノヒガサ　アミスギタケ ツチグリ　コツチグリ その他　シシガシラ胞子葉　エゴノネコアシ ・雷から身を守る方法（安全）・クロオオアリの結婚飛行・シジュウカラ語
１１：００ （中央広場）	
１２：００ １東屋	アンケート依頼。 解散。