

○ 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. 9. 15（木）      10：00～12：10      天気 晴れ
2. リーダー：O、R、U      ききみみメンバー：2名
3. 参加者数：大人 3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 ～ 湿原 ～ 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	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。・・・環境保全、地球温暖化防止 森林浴 呼吸法と転倒予防体操 紹介したもの
11：00 中央広場	木本    ネズ   コナラ   クリ   ヤマハゼ   カラスザンショウ   イヌザンショウ サンショウ   ミツバアケビ   マルバアオダモ   ミヤマガマズミ   エノキ・・・実 草本    アキノタムラソウ   クズ   サギソウ   ヒメオトギリ   サワヒヨドリ・・・花 野鳥    ヒヨドリ   メジロ 昆虫    ハラビロカマキリ   クルマバッタ   オオスズメバチ   オオシオカラトンボ ヒメウラナミジャノメ   テングチョウ   オスグロトモエ きのこ   ベッコウタケ   ヒトクチタケ   イグチ s p. ☆「木質ペレット生産の森林生態系への影響」      ☆秋の七草 ☆エコで持続可能な昆虫食      ☆カモフラージュしているのはだれ？・・・擬態
12：10 センター	アンケート依頼 草木染のブローチプレゼント（初めての方に）