

○ 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：2022.12.15（木） 10:00～12:00 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 6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～貯水池沿い～ホテル池～こどもの館の散策路（往復）
6. 活動内容：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。土砂流失防備保安林、保健保安林に指定。 森林浴 呼吸法 紹介したもの
11:15 こどもの館 散策路	木本 ガマズミ（実）クスノキ（ダニ部屋と葉の香り）タカノツメ（冬芽と葉の香り） ヤマハゼ（実）マンリョウ（実）ネジキ（冬芽）ヤマコウバシ（冬芽・混芽） シャシャンボ（実）オオバヤシャブシ（雌花序・雄花序） 草本 カエデドコロ（葉の形・果実） 野鳥 ヤマガラ（声）メジロ（声）ヒヨドリ（声）コゲラ（声） ジョウビタキ キンクロハジロ カルガモ オナガガモ オオバン カンムリカイツブリ コガモ 昆虫 フユシャク sp. 爬虫類 マムシ ☆陸ガモと海ガモ（潜水ガモ）の特徴 ☆ドングリクイズ（殻斗と堅果のペア探し） ☆生き物の越冬戦略！（動物・昆虫・植物） ☆美しいネジキの冬芽（三大美芽） ☆シャシャンボ 完熟果実は14～16度！（メロンと一緒に？）
12:00 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）