

〇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・体づくり・仲間づくりをしませんか？

1. 日時：2025. 5. 1（木） 10：00～12：30 天気 晴れ
2. リーダー：R、U ききみみメンバー：4名
3. 参加者数：大人 4名 対象者：2～3km歩ける方
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①～⑧～66～62～⑧～①東屋
6. 活動内容：季節の見どころを紹介しながら森林浴や森歩きで心身ともにリフレッシュしてもらう。

時間・場所	内 容
10：00 センター センター周辺	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ 自己紹介（ききみみメンバー・参加者） ・内容を伝える。（今日のコース・体調確認・危険生物紹介・準備体操） ・約束：森の植物などを勝手に採取しない。 ・森の恩恵：恵みの雨と保健・レクリエーション、物質生産 「ザイフリボク」三大美芽のひとつで、細長い花卉のイメージからシデ（四手）、シデザクラとも言われ、また采配（さいはい）を振るからの由来もある。 「アカメガシワ」新芽の表面に赤い毛が密集していて紫外線からの防御があり、葉の基部の蜜線に訪れるアリは共生関係にある。 「ミヤマガマズミ」他のガマズミに比べて表葉はほとんど無毛。枝先に直径5～10cmの散房花序を上向きに出し、白い小さな花を密につける。 「アカマツ」触ると雄花から花粉が飛んだ。 「クロバイ」（黒灰）白い小花を総状花序に多数つけ、香りがよい。
11：00 中央広場	<ul style="list-style-type: none"> 「マルバアオダモ」雌雄異株で「アオ」は枝を切って水につけると水が青くなることから、又、「タモ」は材が粘り強く折れにくいことからの由来。 「キリ」幼樹は大きな葉を付けることが多い。萌芽力が強く成長が早い。材は軽く、耐水性に優れ、狂いにくい。タンスや下駄、琴などに使われる。 【木本】 エゴノキ、コガクウツギ、アカマツ、トウグミ、アズキナシ、カマツカ、コバノガマズミ、オニグルミ、ヤブムラサキ、モチツツジ 【草本】（花）スミレ、タチツボスミレ、キランソウ、ニガナ、オニタビラコ、キウリグサ、セイヨウタンポポ 【シダ類】 ゼンマイ 【昆虫】 ミスジチョウ、クワゴマダラヒトリ（幼虫） 【爬虫類】 カナヘビ 【野鳥】 ウグイス、ヒヨドリ、キビタキ、シジュウカラ、サンショウクイ
12：30	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート依頼 解散