健康と食と温泉シリーズ

白山麓の大自然の中にすっぽり包まれてみませんか？

# ノルディックウォーキング
# 白山一里野温泉2020

(社)全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員の先生方と、
爽やかな高原を軽快に楽しくおしゃべりしながら歩いてみませんか？
心地よい風、緑のいい香り、小鳥の声、おいしい空気を味わいながら歩きましょう。ウォーキングの後は、露天風呂にも入ってリフレッシュ！
心もからだも喜びますよ(^^)　ご参加お待ちしております♪♪

白山手取川ジオパーク Hakusan Tedorigawa Geopark
白山ユネスコエコパーク Mount Hakusan Biosphere Reserve

## プログラム（小雨小雪決行）

※やむをえずコース変更、日程変更する場合がございます。ご了承下さいませ。

- **4月1日(水)** ブナオ山観察舎で楽しむ謎解き体験！
- **5月1日(金)** 新緑のブナ林で春の始まりを楽しもう(^^♪
- **6月1日(月)** 胃腸霊泉の中宮温泉で心も体もさわやかに！
  ※集合場所：中宮温泉『はやしや』さん前

～ ワクワク♪出かけよう～

- **7月1日(水)** 白山白川郷ホワイトロード
  ※別途1，100円
- **8月3日(月)** 昔話が伝わる『ねっか島の森』で再発見(^^♪
- **9月3日(木)** 蛇谷園地が、こんなに楽しくて学べるところって知ってる？？
  ※集合場所：白山自然保護センター中宮展示館
- **10月3日(土)** ゴンドラに乗って桧の巨木に会いに行こう！
  ※別途900円

～ずっと絶景！大満足 (^^)p～

- **11月3日(火・祝)** 秘境！一里野～岩間温泉まで

**場　所**　白山一里野高原及び周辺
**参加費用**　2,500円（講習料、ポール貸料、昼食、入浴料、保険代含）
**定　員**　20名（小学4年生以上）
**集　合**　10:00 (受付 9:30～) 一里野スキー場“あいあ～る”前
※ 6月、9月は集合場所が変わります。ご注意下さい！！

▶ 3～4時間の行程を予定しております宿泊もご用意いたします
ごゆっくりどうぞ♪（料金別途）

◉ノルディックウォーキングとは2本のポールを持ってクロスカントリーのように行う、ウォーキングの新しいスタイルです。下半身にかかる負担を軽減し、長時間のエクササイズを可能にします！

【お問合せ・申込み先】北村 祐子（岩間山荘）携帯 090-2125-9321 TEL 076-256-7933
Email：info@iwamasanso.jp　※その他、各種体験ツアーのお申込みも受付いたします！(^^)/

【主催】白山一里野温泉観光協会 おかみの会【共催】石川県ノルディックウォーク連盟、白山ろくスローツーリズム研究会
【後援】白山手取川ジオパーク推進協議会、白山ユネスコエコパーク協議会、環白山保護利用管理協会

● 旅行企画・実施　株式会社ホワイトリング　国内旅行業務取扱管理者　中村 吉成（石川県知事登録旅行業地域 262 号）
〒920-2326 石川県白山市木滑ホ 65 番地 1　TEL：076-255-5340　FAX：076-255-5341　E-mail：info@whitering.co.jp　URL http://www.whitering.co.jp

いしかわ自然学校
うらら白山人 URARA HAKUSANBITO