

2025年度

伊那谷健康友の会 北部ブロック企画

松川・高森・豊丘の
会員さんと共に



＼森林浴ウォーキング in 松川／

伊那谷健康友の会では、2023年より健康増進や仲間づくりを目的とし、秋に森林浴ウォーキングを行ってきました。例年秋に行ってきた森林浴企画ですが、今回は紅葉でなく新緑の時期に開催します！新緑の芽生えが与えてくれるパワーを感じながら、自然の中で癒されてみませんか？

参加無料

対象	お子さんからお年寄りまで誰でも参加OK！ ご夫婦・お友達・親子・お孫さんとの参加也大歓迎★
日時・時間	2025年6月7日土曜日・9時00分～12時00分（予定）
開催場所	信州まつかわ温泉清流苑（下伊那郡松川町大島2784-1） →集合場所はテニスコート前の駐車場（裏面に地図あり）
内容	○散策コースをウォーキング ◆健脚コース(2.5km) ◆のんびりコース(1.5km) 好きなコースをお選びいただけます！ ※裏面参照 ○モルック（ウォーキング後、人工芝の室内練習場で行います）
持ち物	○飲み物 ○動きやすく体温調整できる格好 ※標高が高いため寒さにも対応できるようお願いします ○上履き（スリッパでも可） ※モルックの際使用するため動きやすい上履きがおすすです

申し込み：伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252 ①～③をお伝え下さい

①氏名 ②住所 ③散策コース ④連絡先（雨天の場合は前日にご連絡致します。）

当日は病院職員含めた、老若男女が参加予定です。

申し込み締め切り6月4日(水)

森林浴とは…？

リラックス効果があると言われていて
健康増進や予防医学的效果が期待されます。
期待できる効果：心拍・血圧の調整効果、
ストレスホルモンの減少、免疫活動の活性化

モルックとは…？

フィンランド発祥のスポーツです。
モルックという木の棒を投げて木製の
ピンを倒します。初めての方でも、
経験問わず誰でもできます。

裏面にコース詳細あり→

ピンクの線を大の字広場で折り返し
帰ってくる

行き→黄色の線 帰り→ピンクの線
※傾斜が急な登り坂もあります



昨年度の様子です



問い合わせ:0265-53-7252(伊那谷健康友の会事務局)