

気候療法を体験してみませんか！

九頭竜川河川敷で気候療法体験イベントを開催します。

気候療法士・自然観察指導員から、歩き方やコース周辺の自然環境などについての説明つきで体験できます。

気候療法とは・・・

山や海の気候・地形など自然の持つ力を活用した心と体にやさしい自然療法です。

清浄な空気の中で、穏やかな保護性の気候環境や、身体の鍛錬につながる刺激性の気候環境を利用して「やや涼しい」体感を維持しながら、有酸素性の持久運動をする、または休養することによって、楽しみながら健康づくりや介護予防を目指します。

- 開催日** : 令和元年9月23日(月・祝) 午前8時30分集合
集合場所 : 永平寺町役場永平寺支所 永平寺町東古市10-5 TEL0776-63-3111
コース : 永平寺支所から九頭竜川河川敷を通りタンタン清水(栃原区)で折り返す片道約6kmの周回コース (雨天時コース変更あり)
対象者 : 日常生活が自立し支障のない方は、どなたでも参加できます。
募集定員 : 20名
参加費 : 100円(保険料)
申し込み : 永平寺町役場住民生活課へメールまたは電話かFAXでお申し込みください。
申込締切 : 令和元年9月18日(水)

- ※ 動きやすい服装と帽子、履き慣れた靴でご参加ください。
- ※ 飲み物・軽食は各自でご持参ください。
- ※ 希望者は、位置情報と脈拍数が連続測定できるウェアラブルデバイスを装着して、ご自身の気候療法中の運動のフィードバックを体験することもできます。



お問い合わせは

永平寺町住民生活課

電話 0776-61-3945

FAX 0776-61-3464

Mail: jumin@town.eiheiji.fukui.jp