

丹後に来なったらええでえ〜!



メタボさん



肩こりさん

膝痛さん



ノルディックウォーキングとは、2本のポールを持って歩く
フィンランド発祥のスポーツ。

その効果は・・・

ウォーキングに比べ上半身をしっかり使うから肩こりに効く!

2本のポールを使って歩くから、膝や足首の負担が軽い!

有酸素運動だから、脂肪を燃焼!・・・など。

健康寿命を伸ばす最適のスポーツ!今、中高年だけでなく、若年層も注目。

公認指導員がノルディックウォーキングの効果と方法をレクチャー。

丹後の海と山を、気持ちよく歩き、自信と元気を取り戻しましょう!



丹後半島

山陰海岸ジオパーク

海と山をノルディックウォーキング

平成 26 年 9 月 27 日 (土)

【1 日目】

集合 KTR「天橋立駅」11:20

丹後ばら寿司体験

琴引浜ノルディックウォーキング

交流会

【2 日目】

琴引浜ビーチクリーンアップ

羽釜飯炊き体験

野間ノルディックウォーキング

解散 KTR「天橋立駅」16:00

平成 26 年 9 月 28 日 (日)



旅行代金：(体験料・参加料・宿泊料含む) 15,000 円 (1 泊 4 食付、体験料を含む、税込)

宿泊先：掛津区内民宿(尾江・ニュー丸田荘・松栄・まつつる)

募集定員・締切：20 名 (定員になり次第締切。)

問合せ・申込み：京丹観光バス株式会社 担当 金山 (京都府知事登録旅行業第 3 - 626 号)

Tel 0772-68-0670 fax 0772-68-0122

ご予約いただいた後、詳しい資料、取引書面等ご案内させていただきます。

後援：山陰海岸ジオパーク推進協議会・京丹後市

山陰海岸ジオパーク 海と山をノルディックウォーキング



山陰海岸ジオパーク

平成 26 年 9 月 27 日 (土)

集合 KTR「天橋立駅」11:20 発 「京丹観光バス」にて出発

丹後ばら寿司体験



丹後のごっつおう（ご馳走）といえば、ばら寿司。地元のおばちゃんと一緒にばら寿司を作ります。

天然記念物及び名勝の琴引浜でノルディックウォーキングを楽しみます。公認指導員と地元ガイドが同行。



琴引浜ノルディックウォーキング（4km）

掛津区内民宿（尾江・ニュー丸田荘・松栄・まつつる）にチェックイン
各宿にて夕食
交流会

京丹後市は長寿の町。地元の食材で作る長寿食をお楽しみ下さい。
夕食後は、地元住民と交流。
さて、どんな話が飛び出すことやら…お楽しみに。

平成 26 年 9 月 28 日 (日)

琴引浜は多くの人の手で保全されている鳴砂の浜です。保全活動にご協力をお願い致します！



座禅体験

掛津山海蔵寺で座禅体験。膝痛さん、座禅を組めない方もご安心を。椅子で体験できます。

琴引浜ビーチクリーンアップ



羽釜飯炊き体験

野間地区に移動後は、永命寺で野間清流米を昔ながらの羽釜で炊きます。もちろん薪で炊きますよ。人体の60%は水。清流が体の隅々までいきわたります。

野間地区には手掘りのトンネルがあります。なぜ手掘りのトンネルが必要だったのか？野間地域の人々の暮らし、清流とともに生きてきた野間の地元ガイドが案内します。細川ガラシャにまつわる話も聞けるかも?!



野間ノルディックウォーキング（2km）

解散 KTR「天橋立駅」16:00 着

※ このツアーは、山陰海岸ジオパーク推進協議会の補助によるモニターツアーです。