

第14回

“秋の兔和野・瀬川平”

# 山岳歩こう会

「歩く町香美町」で

大自然に抱かれながら心と体をリフレッシュしよう！

秋の味覚たっぷりの「うわの鍋」「板仕野鍋」を味わおう！

主催 “兔和野・瀬川平” 山岳歩こう会実行委員会

(香美町・香美町教育委員会・兔和野高原野外教育センター・板仕野区)

期日 平成26年10月19日(日)雨天決行

集合場所 兵庫県立兔和野高原野外教育センター グラウンド

対象 山道のハイキングを楽しみたい方(6歳以下は保護者同伴)

募集人員 150名(Aコース100名・Bコース50名)

コース A 瀬川溪谷・瀬川稻荷コース(約9km)

【うわの発→うわのの大カツラ→はちまき展望台→双身の滝→板仕野の大カツラ→瀬川稻荷→うわの着】

日本秘境100選瀬川溪谷、板仕野鍋ともちつき大会を満喫！

B 瀬川平カツラ巡りコース(約7km)

【うわの発→木の殿堂→高原植物園(和池の大カツラ)→木の殿堂→うわのの大カツラ→うわの着】

ノルディックウォーク体験・うわの鍋と高原植物園散策！

参加費 【800円(昼食つき)大人(18歳以上)

【500円(昼食つき)小人(18歳未満および高校生以下)

当日受付でお支払ください



双身の滝&もちつき大会！

ノルディックウォーク体験！



木の殿堂

いいことだらけ！ノルディック・ウォーク！！

体全体の約90%の筋肉を活動させられる！！  
ポールを正しくつくことで姿勢が良くなる！！  
ポールを使うことで足・腰・膝への負担を軽減！！  
ポールを使うだけで運動効果が20%UP！！



日程や申し込みについては裏面をご覧ください。



瀬川稲荷神社

双身の滝



和池の大カツラ

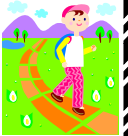
うわの大カツラ



- 持ち物
- ・水筒 ・タオル ・リュックサック ・雨具 ・手袋 ・常備薬等
  - ・ハイキングにふさわしい服装 ・その他必要と思われるもの

日程

8:30 受付  
 9:00 開会式  
 9:20 うわの出発（Bコースはルネィックウォーク練習のあと出発）  
 12:00 Aコース 瀬川稲荷付近で昼食（板仕野鍋やもちつき大会をお楽しみください）  
           Bコース 高原植物園で昼食（うわの鍋や植物園散策をお楽しみください）  
 15:00 うわの着・解散



申し込み 10月8日(水)までに下記の申込書をどちらかに持参、郵送又はFAXでお送りください。

◇県立兎和野高原野外教育センター

◇香美町教育委員会生涯学習課（村岡区中央公民館または香美町内の各地区公民館でも可）

その他

- ・主催者として、ケガや病気の応急処置は行いますが、それ以上の責任は一切負いません。
- なお、参加者は全員レクリエーション保険に加入します。
- ・申込後、参加ができなくなった場合は、できるだけ早く当センターに連絡ください。
- ・荒天の場合は中止しますが、中止の確認は直接野外教育センターにお問い合わせください。
- ・疾病等の流行により、中止する場合があります。

お問い合わせ

兵庫県立兎和野高原野外教育センター 「山岳歩こう会係」  
 〒667-1336 兵庫県美方郡香美町村岡区宿791-1  
 T e l 0796-94-0211 F a x 0796-94-0212

香美町教育委員会 生涯学習課 「山岳歩こう会係」  
 〒667-1392 兵庫県美方郡香美町村岡区村岡390-1  
 T e l 0796-94-0101 F a x 0796-98-1532

(切り取って申し込みください)

「“秋の兎和野・瀬川平”山岳歩こう会」参加申込書【切 26年10月8日(水)必着】

氏名 <small>(ふりがな)</small>	〒	住所	年齢	電話番号	参加コース どちらかに○
				( ) -	A B
				( ) -	A B
				( ) -	A B
				( ) -	A B
				( ) -	A B