



心と体をデトックス 神鍋高原で ヒーリングウォーキング

時間 10:00~12:00
集合場所 全但バス但馬ドーム 正面玄関
定員 30名

近畿で最も新しい神鍋火山から流れ出した溶岩が作り出した美しい岩肌を見ながらの森林浴ウォーキング。

ゴールの落差24mの大きな滝壺のある八反の滝では自然を感じ、心と体を癒すヒーリングタイムを行います。

体験後には美味しいランチや温泉に行かれるのもオススメです♪
※「神鍋温泉ゆるとぎ」を無料でご利用いただけます。

協力:NPO法人かなべ自然学校、
神鍋温泉ゆるとぎ



認知症予防に 『コグニサイズ』

時間 13:00~14:00
場所 市民体育館

脳は、使わないと衰える。そこで、普段とは違う運動をしながら、頭を働かせることで、脳を活性化させ、認知症の発症を防ぎましょう!

身体と頭を一緒に動かすことで、身体機能の維持向上だけでなく、「楽しむ」気持ち生まれ、脳にポジティブな効果を与えます。



参加報告

15分以上運動をしたら、氏名・参加人数を報告してください。

● 報告方法 (1)(2)いずれかの方法で報告してください。

(1) 事前報告

(5/30までに報告)

何の運動をするか決める

① スポーツ振興課、各振興局、各地区コミュニティセンターの回収BOXに報告用紙を投函

受付時間(事前)

電話、回収BOXは8:30~17:00
FAX、メールは24時間受付

(2) 当日(5/31)に報告

運動・体操・買い物・散歩等、15分以上体を動かす。

② スポーツ振興課に電話、FAXまたはメールで報告

※隣保回覧する集計用紙に記入することで、事前報告もできます。

受付時間(当日)

回収BOX / 8:30~17:00
電話、FAX、メールは21:30まで

当日集計

結果発表

参加報告書

報告先: TEL.0796-21-9023

E-mail:sports@city.toyooka.lg.jp

FAX.0796-29-0054

0796-24-4669

電話・FAX・メールで報告していただくか、各振興局または各地区コミュニティセンターに設置された集計箱に投函してください。

団体名またはお名前

参加人数

名

運動内容

体操・ウォーキング(散歩)・スポーツ
その他()