

バードウォッチング セラピー体験会 in 三河湖園地

2022年**11**月**5**日(土) 9:30~13:30

※雨天時は翌日に延期する場合があります



●体験メニュー

- ・五感で自然に触れながら、ゆっくり散策します
- ・渡ってきた冬鳥たちを中心に観察します
- ・地域の食材を活用した限定のお弁当を味わいます

【定員・対象】 10名 心と体をリフレッシュしたい20~50代の社会人

【参加費】 2,500円 ※保険、弁当(1,200円)代含む

【集合場所】 三河湖園地(豊田市羽布町エス小屋2-1)

【申込方法】 右記の参加申込フォーム →
※または裏面参加申込票をE-mailかFax



【申込締切】 2022年10月24日必着
※申込多数の場合は、参加者を抽選する場合があります。

【持ち物等】 長袖、長ズボン、帽子、歩きやすい靴、
マスク、タオル、飲み物、レジャーシート、
(お持ちの方は) 双眼鏡

【会場案内】





Program 11/ 5 sat.

集合：三河湖園地（豊田市羽布町エス小屋2-1）

9:30～ 10:00 ①導入

セラピー体験にあたり、三河湖園地の特徴などの紹介と簡単な血圧測定等を行います。

10:00～11:00 ②呼吸とストレッチ、野鳥の話
呼吸を整え、首や肩こり改善のストレッチを行います。

三河湖で見られる野鳥についてお話しします。

11:00～12:00 ③五感を使って森歩き

五感を使って、野鳥の観察や、草花の香りを楽しみながら森を歩きます。

12:00～12:30 ④ふりかえり

12:30～13:30 ⑤森の中で昼食

各々好きな場所で昼食を取ります。地域の食材を使った体に優しいお弁当です。



Instructor

青山 英生

Hideo Aoyama

公益財団法人 日本野鳥の会 レンジャー
豊田市自然観察の森 担当

・バードウォッチングセラピー講師
・森林セラピスト

バードウォッチングセラピーでは
野鳥の観察と自然とふれあう体験で
みなさまを癒しの空間へ誘います。



Lunch

三河湖のお弁当

Mikawaji

地域食材を使った特製弁当

- ・子持ち鮎
- ・野菜の煮物
- ・手作りこんにやく など



※弁当の写真・内容は一例です。
仕入れ状況によって弁当の内容は異なります

参加申込は、表面の参加申込フォーム（QRコードから）をご利用ください。フォームの利用ができない方は下記参加申込票の項目を記載してE-mail送信、または直接申込票に記入してFaxしてください。

【参加申込票】

氏名					
住所					
生年月日	西暦	年	月	日	TEL(携帯)
E-mail					

※上記はすべて必須項目です。バードウォッチングセラピーに関するご連絡は、E-mailにて行います。
※生年月日及び住所は、セラピー体験会の保険加入のために利用します。
※新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が出された場合、開催を中止する可能性があります。



【申込先・問合せ】豊田市地域振興部下山支所 地域振興担当 TEL:0565-90-2111
FAX:0565-90-3344 E-mail shimoyama-shisho@city.toyota.aichi.jp
主催：豊田市 協力：豊田市しもやま観光協会、三河湖共栄会