

第3回

# ゆっくりウォーク ～歩いて巡る旅～

開催日：令和7年6月13日 金曜日



今回の歩く旅先は十二湖です



1. 楽しく歩く
2. 笑って歩く
3. 景色を楽しんで歩く

3歩（散歩）を基本に、自分の健康寿命を延ばすために、歩くことの良さ・楽しさを現地ガイドに同行してもらい探検をしながら一緒に笑顔で完歩しましょう。

●詳しい内容は裏面で確認ください。

## 参加者募集

★参加費 3,500円

【ガイド代、バス代、おやつ代、保険代】

※昼食は各自となります。（申込が必要）

★集合場所 JAつがる弘前 本店正面

（城東北4丁目1-1）

※JAバスで移動します。

★集合時間 午前7時

※帰りは16時30分頃



こちらからも申込ができます。

★申込締切 令和7年5月30日（金）

★定員 20名

（定員になり次第、締切りといたします）

★申込先 最寄りの各支店 及び

農協本店総務課くらしの活動係

☎28-1113

## 【第3回 歩いて巡る旅 申込書】

ふりがな

氏名

生年月日 S・H 年 月 日生

住所

昼食は

\_\_\_\_\_番を申し込みます

※裏面のメニューから選んでください

電話番号（携帯電話）

管理部総務課くらしの活動係

締切日：令和7年5月30日（金）

（※申込の際にいただいた個人情報は、その他の目的に使用することはありません。）

7:00

農協本店 集合/出発



9:20

アオーネ白神十二湖着

9:30 ~ 12:00

★ 十二湖【散策】 ★

12:30

~

13:45

14:45

~

15:15

16:30

不老不死温泉【昼食】

海の駅わんど【買い物】

農協本店 到着/解散



## 十二湖の森豆知識

十二湖の森は世界遺産白神山地の西側にあります。自然景観の優れた地域で、津軽国定公園と自然休養林に指定されています。

医学的な証拠に裏づけられた「癒し」効果認められた「NPO法人森林セラピーソサエティ」認定の「森林セラピー基地」とされています。

散策の前に、深い深呼吸をしましょう。いいことが沢山あるようです。。。

五感を研ぎ澄ますステキな時間を過ごしませんか。



当日は動きやすい服装（温度調節ができるもの）、履きなれたスニーカー、飲み物、タオル、ナップザックなどをお願いします。



小雨決行（カッパの準備をしてください）

◆お申込みいただいた方には、改めてご連絡させていただきます。◆

### 昼食のメニュー（個人負担）

1	ふかうらマグロステーキ丼 (ジュースorコーヒー付き)	1,800
2	カレーライス	600
3	深浦牛焼肉丼	950
4	みそラーメン	850
5	ラーメン	750



1~5の中から選んで、申込書の欄に数字を記入してください！

