



広島湾岸トレイルを歩こう！  
**HWT・山歩き入門体験会**

山遊  
sanyuu

山食  
sansyoku

山歩  
sanpo

安芸区・中国自然歩道

■1point登山講座(30分程度)、  
山頂ランチ・プラス1品(スタッフが  
山ならではの1品をつくり、  
美味しいランチタイム&談笑(60分程度)、  
山茶タイム(30分程度)を組み込んだ  
山歩き3時間程度(候補地: 鈴ヶ峰、  
茶臼山/ 安佐北区、カガラ山等の 山で、  
所要時間5時間位の 新感覚の  
山歩き体験会です！



★★★驚くべき山歩きの効能…  
樹木からのグリーンシャワー(森林浴＝  
森林セラピー)を浴びて歩くことで、  
ストレスホルモンの著しい減少と  
免疫力の驚異的な活性化が  
実証されています。  
また、その効果は30日程度持続します！



■お問合せ:  
山新  
090-4654-0868  
[mttaka@yahoo.co.jp](mailto:mttaka@yahoo.co.jp)  
田川  
090-4890-1940  
[mugenn@aqua.ocn.ne.jp](mailto:mugenn@aqua.ocn.ne.jp)



◆HWT: T シャツ 31328plan



- ①参加資格:これから山歩きを始めたい方、山歩きの経験が乏しい方、山を歩いているけど「体力」が無い方、ゆっくり&のんびり派の方など…
- ②ご厚意(参加費)…保険料、資料代: ¥1,000 但し、プラス1品、山茶代は実費負担必要！
- ③開催日:原則、水曜日(6/5、26、7/3、10) 日曜日(6/9、23、7/7、14)
- ④開催条件:希望日別に参加希望者5人以上(最大10人迄/1回)にて開催！！
- ⑤スタッフ:参加者5人の場合、スタッフ2人付制。10人の場合、スタッフ3人制！
- ⑥その他:現地集合、現地解散/他何なりとお問合せ下さい。

