

2024

萩セミナーハウス主催事業

L e t ' s

ウ

オ

ー

キ

ン

グ

秋

はたがさこ 行ってみたい奥津和野（畑迫）！

～ウォーキングと津和野野菜の昼食を楽しもう～

ウォーキングは運動不足を解消し、生活習慣病を予防、体脂肪を燃烧させるなどダイエット効果もある有酸素運動の代表的なものの1つです。

また、景色を楽しみながら歩くことによってストレスも解消できます。

今回は島根県奥津和野（畑迫地区）に出かけます。ウォーキングは、畑迫公民館から「医食の学び舎（旧畑迫病院）」までの約3.5kmを歩くコースです。昼食は、季節の食材を活かした「医食同源」がテーマの「レストラン糧」で、津和野野菜を食します。旧畑迫病院や300年の歴史をつないできた国名勝の堀庭園も散策します。帰りには、道の駅「津和野温泉なごみの里」で買い物を楽しむ予定です。

秋の一日、奥津和野（畑迫地区）を散策し、おいしい津和野野菜を味わう。みなさん、一緒にしませんか？



10/6 (日)

8:00～15:15

- 7:50まで 萩セミナーハウス集合
- 8:00 バス乗車・出発(萩セミナーハウス) →
- 9:30 畑迫公民館到着、開会行事、ウォーキングスタート
- 11:00 「医食の学び舎」到着、昼食、旧畑迫病院見学
- 12:30 堀庭園見学
- 13:30 道の駅「津和野温泉なごみの里」で買い物
- 15:15 萩セミナーハウス到着・解散

- 参加費：1人 2,200円
(昼食代、入館料、保険代、資料代ほか)
- 参加資格：どなたでも
※年齢・性別は問いません。
- 募集人数：先着順20名
※小学生以下は保護者同伴のこと。
- 応募方法：9月18日(水)から受付を開始しますので、萩セミナーハウスへお電話ください。
- 動きやすい服装・履きなれた運動靴でご参加下さい。

萩セミナーハウス

ADD 〒758-0057 山口県萩市堀内 211-1
TEL 0838-21-7501 FAX 0838-21-7666