

スノーシュートレッキングで冬もアクティビティを楽しもう！

●スノーシューって？

雪の上を歩くための西洋かんじきで、雪原を歩いたり斜面を昇り降りする際に活躍します。スノーブーツや長ぐつでは足が雪に埋まってしまう歩くのが大変ですが、スノーシューは雪上でも自由に移動することができます。



●日本一の白樺林で雪原を散策！

深い雪の中でもさくさく歩けるスノーシューは、雪あそび初心者にもピッタリです。雪の上を歩く体験は新鮮で、いつもと違った景色を見ることができます。ウサギやキツネ、タヌキなどの足跡を観察することもできます。子ども会や放課後教室、団体などでの申し込みも可能です。スノーシューで日本一の白樺林へ出かけてみましょう！



- ▶開催時期…1月～3月まで（積雪状況による）
- ▶体験時間…①9時30分～②13時～（2時間程度）
- ▶集合場所…平庭山荘
- ▶受入人数…2名以上
- ▶体験料金…1人2,500円（スノーシューの貸出料込み）
- ▶参加年齢…10歳以上

一緒に受け入れをしてみませんか 民泊家庭とインストラクターを募集中

一般家庭に宿泊して田舎暮らしを体験する農家民泊の受け入れを行っており、山形町、侍浜町、夏井町で受入家庭を募集しています。一緒に活動してくれる体験インストラクターも募集中！興味を持たれた人はお気軽にご連絡ください。

●民泊についてのよくある質問

- Qどんな生徒が来ているの？
A仙台市や首都圏からの中学生や大学生などです。
- Q何人くらい受け入れるの？
A4～6名程度。必ず毎回受け入れなければならないものではありません。
- Q特別な食事は提供できないが大丈夫ですか？
A魚の煮つけやおひたし、自宅で取れた野菜を使った料理など、普段の食事で大丈夫です。



みんなで楽しく食卓を囲みます(上) まき割り作業をお手伝い(左上) 受入家庭向けに救急救命講習会や衛生管理講習会を開催しています(左下)

インタビュー／桑田和雄さん（侍浜町）

家族が増えたようで毎回楽しみに学生たちを迎えています。受入期間中は24時間体制で市と協会がサポートしてくれて、安心しておもてなしができます。



季節を感じられる体験プログラムが他にもたくさんあります。詳しくはHPを確認するか問い合わせください。

〒980-0001 一般社団法人久慈市ふるさと体験学習協会 ☎0194-75-3005

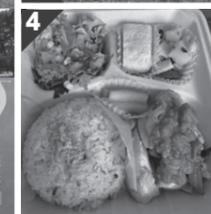


◀HP



◀Instagram

心地よい時間で心も体もリフレッシュ 久慈セラピー



◀久慈セラピーのプログラムをイラストと写真で紹介。市HPから入手できます

1/木に手をかけて体を伸ばしながら体のゆがみを直すストレッチ 2/白樺に囲まれてリフレッシュ 3/木漏れ日の中でのハンモック 4/HIBIKI SHOKUDOの健康食メニュー「べっぴんランチ」 5/手を交互に動かしながら松ぼっくりをキャッチ！瞬発力をトレーニング

市と久慈市ふるさと体験学習協会は、教育旅行で培った平庭高原でのトレッキングを健康目線で再構成。健康増進を目的とした体験型観光「久慈セラピー」を開発し、平成30年からプログラムを提供しています。久慈セラピーは、運動に関心のない人にも健康や運動へ興味を持ってもらい、市民の健康増進と交流人口の拡大を図ることを目的に開発されました。

平庭高原、山根町、侍浜町、巽神社周辺の4エリアで、ウォーキングやヨガなどの体験プログラムを用意。気候療法士インストラクターや温泉入浴指導員の資格を持つスタッフがガイドを務め、日常を離れた心地よい時間を楽しめます。

プログラム向けに市内飲食店と開発した、健康食も提供。カロリーや塩分量、栄養バランスに配慮し、素材の味を活かした食事を味わうことができます。

一般の人でも体験可能です。健康のために地元でのセラピーを体験してみませんか。

開運！十二支巡りウォーク



中心市街地で十二支巡りができる全国でも珍しい場所です。3*ほどのコースを神社を巡りながらゆっくりと歩きます。おすすめのお手軽コースです。

平庭白樺美林ウォーク



平庭高原で白樺美林とブナ林をウォーキング。木漏れ日の適度な紫外線と冷涼な風の中で、サンカヨウやレンゲツツジなど季節によってさまざまな植物に出会えます。

侍浜タラソセラピーウォーク



みちのく潮風トレイルを歩き、エアロゾル（海塩粒子）を浴びながらリフレッシュできます。地形を活かして筋力と持久力のアップにも効果的です。