



今話題の海藻

アカモクの調理体験と天然記念物 琴ヶ浜を歩くヘルスウォーク

昨年10月、大田市仁摩町馬路に広がる「琴ヶ浜」が天然記念物に指定されました。このたびの研修会はこの海に自生する今話題の健康食品「アカモク」の食べ方を、地元の方が手ほどきします。「アカモク」は体に必要なミネラル類や、豊富な栄養素を含んでいます。また、食後は砂浜を歩きます。琴ヶ浜は歩くとキュッキュッと音が鳴る砂浜です。砂浜を歩くことは、通常のウォーキングに比べ約2倍のエネルギー消費量になり、また裸足で海岸線を歩くことで冷刺激、筋力刺激が得られます。皆さんの日頃の活動のヒントになればと思います。



締切
6/20(水)

平成30年

6月27日(水)

10:30 ~ 14:30

(雨天決行 屋内にて行います)

定員 20名

(定員になり次第締め切らせていただきます)

会場 鞆の銀蔵

大田市仁摩町馬路1830-6

参加費 調理体験料+昼食代

¥1,500.

当日の連絡先

080-2932-6055

スケジュール

- 10:30 開 会
- 10:40 アカモクの調理体験
講師：鞆の銀蔵 山根 隆俊
- 12:00 昼食
- 13:00 琴ヶ浜 健康ウォーク
講師：島根おおだ健康ビューロー 河行 茜
- 14:30 閉会

- 参加料金 ￥1,500. (体験料+昼食代)
- 対 象 しまね田舎ツーリズム実践者の方や行政・関係機関担当者、関心のある方など誰でも
- 定 員 20名 (定員になり次第締め切らせていただきます)
- 服装・持ち物 運動しやすい服装、水に濡れても良い服装。タオル、着替え、飲み物、リュック、帽子など (砂浜用サンダルは用意します)
- 申込〆切 6月20日(水)
- 問い合わせ先
 (公財)ふるさと島根定住財団 石見事務所 (担当：山崎)
 浜田市相生町1391-8 シティパルク浜田2階
 電話：0855 (25) 1600 FAX：0855 (25) 1630
 E-mail yamasaki@teiju.or.jp
 松江事務局 (担当：桃井)
 松江市朝日町478-18 松江テルサ3階
 電話：0852 (28) 0690 FAX：0852 (28) 0692

申込方法

下記申込書に必要事項をご記入の上、FAX、またはE-mailでお申し込みください。

FAX 送付先

0855-25-1630

E-mail 送付先

yamasaki@teiju.or.jp



締切
6/20(水)

しまね田舎ツーリズム 第1回県内研修会 参加申込書

【お名前】

【所 属】

【住 所】

【連絡先】

【Eメール】

★当日は砂浜を裸足で歩きます。歩きやすい服装とタオルなどご用意ください。

(この申込書でいただいた個人情報は、参加者の把握や緊急連絡先等に使うものであり、他の目的に使うものではありません)