



# Satoyama Days 12月号



今年も残すところわずかとなりました。

12月号では、温泉健康増進プログラムについてお知らせします。

## 温泉健康増進プログラム

稻梓の里山で温泉や里山ウォーキング等を通じて、地域の魅力を知り、地域を堪能しながら、心と体を癒やす、健康増進プログラムが、11月から来年1月末まで全8回開催されています。

### アサギマダラ観察回

第1回目はアサギマダラ観察フォトウォーク、温泉入浴、写真上映会と講演会でした。アサギマダラ観察フォトウォークでは、参加者同士で撮影を楽しみながら歩く時間はとても心地よく、写真上映会でもそれぞれの視点が映し出された作品が並び、盛り上りました。また、講演会では、長距離を旅するアサギマダラの生態や特徴について詳しく知ることができ、あらためてその神秘さに感動しました。自然と人が共に育む場の大切さを実感しました。



### 野鳥観察回

第2回目は野鳥観察フォトウォーク、温泉入浴、写真上映会と講演会でした。ぽかぽかした陽気の中、散歩しながら野鳥を観察し、講演会では録音した鳴き声や豆知識を通して野鳥の理解を深めました。



### ノルディックウォーキングとボッチャ回

第3回目はノルディックウォーキング、温泉入浴、ボッチャでした。

悪天候でしたので、セントラルホテル内でノルディックウォーキングの基礎練習と、館内をウォーキングしました。

短い距離でも良い運動になりました。入浴後実施したボッチャは、楽しく、白熱した戦いになりました！



### 問い合わせ先

稻梓地域まちづくり協議会（下田市役所 企画課内）



0558-22-2212 kikaku@city.shimoda.lg.jp