

ノルディック ウォーキング

2026. **3.21**

会場 | サンアメニティ北本
キャンプフィールド

de花巡り



春の北本を *Pointe!!*
健康ウォーク

ポールを使って歩く
ノルディックウォーキングは
全身を使いながらも無理なく
続けられる運動。
生活習慣病が気になる方や
運動が久しぶりの方にもピッタリ
です。
桜や季節の花々を眺めながら
気持ちよく歩いてみませんか？

ツアー内容

| | |
|-------|--------------------------------|
| 9:15 | 集合・受付 |
| 9:30 | レクチャー ウォーキング |
| 12:00 | 昼食 <small>地場産食材のヘルシー弁当</small> |
| 13:00 | 森林セラピー |
| 15:00 | 終わりのティータイム |
| 15:30 | 解散 |

参加費：¥5,000(税込)

講師：齋藤幸嗣 氏
日本ノルディックウォーキング協会
(JNWA) 公認インストラクター



樹齢800年の石戸溝ザクミ

春を彩る里山の畑





森の力がこころと身体を癒す

森の中を歩いているとホッとすると、心が鎮まる。そんな感覚を持ったことはありませんか。森の中は、木々の緑・鳥の声・葉っぱの香など、優しい刺激で満たされています。森で過ごすことで、自律神経を安定させる、ストレスを解消する等の効果が、科学的に実証されています。『きたもと森林セラピー』は、埼玉県で唯一の森林セラピー基地。ガイドと一緒に森を歩いてご案内し、皆様の森時間を演出します。

動植物の宝庫 北本自然観察公園

きたもと森林セラピーの舞台であり、東京ドーム約7個分の面積を持つ県立の自然公園です。園内には遊歩道などが整備され、様々な動植物が暮らしています。



ひとりで参加できる /

Standard tour スタンダードツアー

森歩きを中心に、ゆったりと過ごしていただくスタンダードツアー。ガイドがご案内しながら、森の効果や心地よさを体感します。森林セラピー初体験の方など、お気軽にご参加ください。



日時：毎月第1水曜日、第3日曜日
9:30~12:00
場所：北本自然観察公園

ツアープログラム ※季節によって内容は変わります

9:30 セラピーフィールドへ

ガイドと一緒に五感で感じる森歩きへ出発

10:30 ティータイム

季節のお茶を木陰で味わう

11:00 フォレストブレイク

森の中でのんびり寝転ぶリラックスタイム

12:00 セラピー弁当(オプション)

季節のお野菜がたっぷり入った特製のお弁当



きたもと森林セラピー
Forest therapy in kitamoto

お申込み・お問合せはこちら

TEL. 048-591-1473
北本市観光協会(9:00~17:00土曜定休)



きたもと森林セラピー
スタンダードツアー
お申込みフォーム

埼玉県北本市へのアクセス

電車でお越しの場合

東京

JR 上野東京ライン
約50分

北本

新宿

JR 湘南新宿ライン
約50分

北本