健保連三重 健康ウォーク特別企画のご案内

ウォーキングをして食事と温泉を楽しみましょう

奥伊勢フォレストピアでのウォーキングを計画しました。 紅葉シーズンの企画です。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 令和6年11月30日(土)9:20~現地ロビーにて受付

場所 奥伊勢フォレストピア (大台町薗 993) 現地へ直接来ていただくか、松阪駅からの送迎バス (定員 12 名) をご利用されるかを申込書にご記載ください。

参加費 1,000円(※小学生500円) 会費は当日受付時に集金します。

参加資格 健康保険組合の被保険者およびその家族

- ①紅葉の総門山コースは中学生以上
- ②北総門山展望台コースは小学生以上
- ③てくてくマップコースは3歳以上

行程・・次のいずれかのコースを選んでください。

- ① 紅葉の総門山(948m)への登山コース(中級コース) 玄関前9:40 出発⇒登山口まで約30分マイクロバスで送迎 ⇒ 展望の良い尾根コースを歩きます(往復約90分)⇒登山口で マイクロバス待機(道中はフォレストピア職員が先導してくれ ます)※登山靴での参加をお願いします。
- ② 紅葉の北総門山(704m)展望台コース(初級コース)中勢地区、伊勢湾、渥美半島が一望できる展望台です。
 玄関前 10:00 出発⇒駐車場まで約30分マイクロバスで送迎 ⇒展望台までウォーク(徒歩で往復40分、約1.5 km)⇒マイクロバスで送迎
- ③ てくてくマップコース (施設周辺を自由散策)

申込方法・・受付期間は11月5日(火)から11月8日(金)です。 申込書をFAXまたは郵送(11月8日消印有効)にて提出して ください。

> なお、定員(各コース 14 名)を超えた場合は抽選となります。 松阪駅送迎利用も 12 名を超えた場合は抽選となります。 抽選結果については代表者様に 11 月 12 日 (火) に郵送いた します。

参加者の方への案内(詳細)は11月18日(月)に郵送いたします。

その他

- ・送迎バスご利用の方は松阪駅北口(近鉄側)8:10 出発です。 10分前に集合してください。(帰りは14:00 出発予定です)
- ・ロビーで受付後、挨拶とスケジュール等の説明をします。 ウォーキング後、昼食と温泉の順は自由ですが、昼食の時間 は施設のスタッフから説明させていただきます。 温泉に入浴される方にはフェイスタオルをお渡しします。
- 昼食はワンプレートランチをご用意しています。 (バイキング形式ではなく、カレーの準備もございません)
- ・小学生の食事等は大人と同じメニューとなります。

雨天の場合

|| 両天の場合の山歩きは危険ですので中止とします。 | 中止の場合には 27 日(水)までに代表者の方に電話連絡します || ので、申込書の電話はつながりやすい番号を記入してください。

> 〒514-0006 津市 広明町 345-5 三浴ビル4階 健康保険組合連合会三重連合会 電 話 059-228-4428 FAX 059-228-0335

健康ウォーク特別企画参加申込書

*受付番号

(記入しないでください)

令和6年11月30日(土曜日) 奥伊勢フォレストピア

会費 1,000円 (小学生以下 500円)

	-	携帯電話	
代表者住所		TEL(自宅・職場) ※いずれかに〇印をお願いします	
		加入健保組合名	

*希望参加方法 1. 現地へ直接行く

- 2. 松阪駅の送迎を利用する
- *散策コース 1. 紅葉の総門山(948m)への登山コース……中級コース
 - 2. 紅葉の北総門山展望台(704m)コース……初級コース
 - 3. てくてくマップコース

何れかに〇をしてください

\$	氏 名	本人·家族別 (いずれかに○)	保険証記号番号 (同居家族は不要)	年齢	小学生以下 は〇印	ご希望の参加コースに ○をつけてください	備考(食物アレルギーのある方および 魚料理希望の 方はご記入ください)
参	代表者	被保険者・被扶養者・同居家族				1 · 2 · 3	
加		被保険者・被扶養者・同居家族	_			1 • 2 • 3	
者		被保険者・被扶養者・同居家族	_			1 • 2 • 3	
		被保険者・被扶養者・同居家族				1 · 2 · 3	

受付期間は11月5日(火)から11月8日(金)です

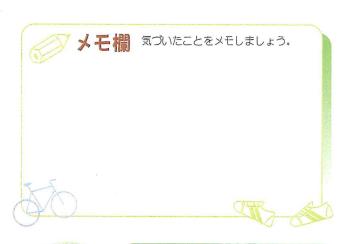
*健保連三重連合会へFAXまたは郵送にて提出してください

(FAXの場合、送信票は不要です。郵送の場合、11月8日消印有効です

- *定員(各コース14名)を超えた場合は抽選とさせていただき結果を代表者様に11月12日に 郵送します。(松阪駅送迎も12名を超えた場合、抽選とさせていただきます)
- *詳細は11月18日に代表者様に郵送する予定です。

健康保険組合連合会三重連合会 〒514-0006 津市広明町345-5三浴ビル4F TEL 059-228-4428 FAX 059-228-0335

奥伊勢フォレストピア ●ゴミは必ずおもち帰り下さい。 総門山周辺のハイキング・登山コース ●タバコの投げ捨てタキ火は禁止します。 ●総門山周辺のキャンプは禁止です。 ・ 不動滝(標高340m) 落差30m以上の豪快な湯です。 (0.5km) (韓易則公公皇 総門尾根コース (1.3km) 車はここまで 日 なだらかな尾根コース最後は少しきついけ ど、左に天然林を見なからのながめは最高。 迷路の為 進入禁止 起点例~終点① (開発的)ななな (タート音) 5% 頂上からの眺めはバッグン。 富士山が見える日もあるよ。 不動滝周遊コース (10.0km) 起点風~終点風 [開幕節] 公公公(100 元) 総門山林間コース(1.4km) 杉と桧の林の中の魚坂を奪ると尾根コ 一スに出会います 起点①~終点① 笠木渓谷へ 落石に注意 ▲笠木高(標高678m) P WC東屋● この辺から 峠地蔵●▮ ダート・悪路の ため要注意!! ノ谷の高 2.1m以上の車の 方はフォレストピア のフロントまで 東屋 ここから未整備 健康の森コース(1.0km) P バリアフリーを目指したコース。 (開展的公公室 だれでも利用しやすい。 東屋 起点⑥~終点⑥ 野鳥の森コース (2.0km) 体力に合わせて登れるようにコース選定をしました。天然林を皆に触れてほしいと新たに 「職品国」ななな全量 笠木峠登山コース(6.5km) 作った道だよ。自然は有限だからこの目然を 大切に扱ってね。 しから未整備 古道 (塩の道・魚の道) 起点图~終点图 起点的~終点心 方はフォレストピア のフロントまで () 公公公公() () 地蔵峠/ 尾根コース (3.5km) フォレストピアから一番近いコースだけど、 **農初の登りはきついな。でも登るにつれて展** 「難易度」 望むいいし、右に左に天然林が現われるよ。 起点(4)~終点(6) ☆ 初心者 美薗公園 ここから未整備 響に悩から始まり、あじさいボタン、 ☆☆ 初級 フジ、つつじと色々な花が楽しめるよ ●宮川山荘 公公公 中級 (ホテル・コテージ・天然温泉) 公公公公 上級 ●宮川小 管 ☆ (回品額) ※ ☆ (図品額) 車道兼サイクリング・散歩コース 一本松周遊コース(3.5km) 登山・ハイキングコース 舗装された平坦路で、ゆっくり 川を見ながら森林浴には最適! 段差もないし、取イスでもOK! **⋒~(L)~終点(B)** ●奥伊勢フォレストピア周辺のウォーキングマップ(てくてくマップ)はフロントまで ●昴学園高校 宮川トンネル



レンタサイクルで走るのも楽しいです。 eバイク(電動アシスト)もあります。

自然は五感の癒しの空間……

耳で感じる…自然の奏でる音色 目で感じる…木の葉の色、空と水の色 鼻で感じる…木の香り?草花の匂い? 身体で感じる…空気が美味しい、 思いっきり深呼吸しようよ 里山を歩く事は最高に気持ち良いです 田舎の人とのおしゃべりも楽しめます

森にとまる、水とあそぶ
ORUISE 奥(学者 アオレストピア

〒519-2513 三重県多気郡大台町蘭993 **60**0120·017137

キジ 体長雄80cm、雌60cm 平地から低山の草地や農耕地に生息す

る大形の鳥。ケッケーツという大きな 声をよく聞く。雌雄異色で雌は褐色の 蘭993 TEL. 0598-76-1200代) 137 FAX. 0598-76-1211

!! ご注意願います

●樹木や花を採らないで下さい。

●ゴミはお持ち帰り下さい。

●マムシ、蜂、毒虫に注意して下さい。

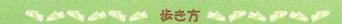
タバコの投げ捨てや焚き火は禁止です、

http://okuiseforestpia.com





奥伊勢フォレストピアの周辺の散策コースをご紹介



事前によくストレッチをしましょう マイペースで、よく腕をふって歩きましょう。 (腕を振ることで背筋が伸び、体への負担が少なくなります。)

このマップは奥伊勢フォレストピアが作成し

ました。ご意見、ご要望等ございましたら、

お気軽にフロントへお越し下さい。



(動物は夜間が多いです)