

＜ご旅行行程表＞

■プラン名	一歩ごとに深呼吸。苔の道と過ごす静かな時間 デジタルデトックスウォーキング
■日 程	□10月5日(日) □11月3日(月・祝) □11月16日(日) ※10月5日は午前の部のみ開催
■集合場所	南飛騨健康増進センター駐車場（岐阜県下呂市萩原町四美 1557-3） ※集合場所詳細は下記参照
■行 程	【午前の部】9：00～12：00 【午後の部】13：30～16：30 ※下呂市萩原町にある『四美の森』の苔むしたコースをガイドと一緒に歩きます。 ※ウォーキング中はスマホの電源は OFF に。デジタルから解放され歩きながら心と体を見つめなおします。 ※歩きながら行う「歩行瞑想」をします。
■その他 （注意事項等）	・お申込みの際の代表者様のお名前を受付係員にお伝えいただき受付を完了してください。 ・開始時間の 10 分前にご集合ください。 ・南飛騨健康増進センター駐車場にてガイドがお待ちしております。 ・歩きやすい服装、靴にてご参加ください。 ・飲み物をご持参ください。 ・雨天（小雨）決行となりますため、雨具等各自にてご持参ください。 ・お車は南飛騨健康増進センター駐車場（無料）をご利用ください。 ・公共交通機関でお越しの場合は JR 飛騨萩原駅⇨南飛騨健康増進センター間の送迎が可能です。一度お問い合わせください。 【お問合せ先】090-7304-4574（現地運営：田中）
■集合場所 マップ	■集合場所 南飛騨健康増進センター駐車場 岐阜県下呂市萩原町四美 1557-3 

※当日の緊急連絡先等は裏面をご確認ください。

■当日の緊急連絡先	ゆきあき・ウォーキング ①田中由希子 TEL：090-6596-8258 ②田中晃子 TEL：090-7304-4574 ※上記①②どちらにおかけいただいてもかまいません。
■現地運営	ゆきあき・ウォーキング（〒509-2506 岐阜県下呂市萩原町羽根 1604-1）
■旅行企画・実施会社	三重交通株式会社 観光販売システム営業部（観光販売システムズ） 〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦1丁目7番2号楠本第15ビル2階 TEL：052-253-6324 旅行業登録：観光庁長官登録旅行業第1934号 総合旅行業務取扱管理者：小川達哉