



# 歩く。ココロが動く。元気になる。

## おんじゆくトレイルウォーキング

海岸、砂丘、断崖絶壁、洞窟、雑木林、笹やぶ、湿地帯・・・etc

御宿はとても小さな町ですが、そこに凝縮された自然は驚くほど変化に富んでいます。これまでほとんど知られていなかった、御宿のトレイル（里道・山道）を、歴史・文化にも想いを馳せつつ、のんびりと歩いてみませんか？

### ・おんじゆくトレイルって何だろう？

→ 自然の中の小道を「トレイル」といいます。

NPO 法人おんじゆく DE 元気では、長らく人が歩かなくなっていた御宿の里道や山道を、誰でも自由に楽しめるトレイルコースとして復活させました。

### ・おんじゆくトレイルウォーキングって何だろう？

→ NPO 法人おんじゆく DE 元気のスタッフが、おんじゆくトレイルをご案内します。ご参加される方々の体力に合わせて、休憩をとりながらゆっくりのんびりと歩いて楽しむ企画ですので、お気軽にご参加ください。

まずはお気軽に半日プログラムから参加してみてください。詳しくはウラ面にて。

## ■ おんじゅくトレイルウォーキングプログラム

<p><b>■ 午前プログラム</b> 参加費：¥2,000 (傷害保険料込み)</p>	<p>所要時間：4時間程度 / 距離：7～8km程度 / 最少催行人数：4名 【スケジュール】9:00 集合～12:30 昼食～13:30 解散 【参加の目安】休憩をとりつつ、ゆっくりとしたペースで7～8kmを無理なく歩ける方。急な坂道や階段の登り下りを15分程度できる方。</p>
<p><b>■ 午後プログラム</b> 参加費：¥2,000 (傷害保険料込み)</p>	<p>所要時間：3.5時間程度 / 距離：6～7km程度 / 最少催行人数：4名 【スケジュール】13:00 集合～16:30 解散 【参加の目安】休憩をとりつつ、ゆっくりとしたペースで6～7kmを無理なく歩ける方。急な坂道や階段の登り下りを15分程度できる方。</p>
<p><b>■ 全日プログラム</b> 参加費：¥3,500 (傷害保険料込み)</p>	<p>所要時間：7時間程度 / 距離：13～15km程度 / 最少催行人数：4名 【スケジュール】9:00 集合～13:00 昼食～15:30 解散 【参加の目安】10km以上のハイキングなどを経験されている方。普段歩き慣れている方。やや健脚向け。</p>

※小学生は半額 / 幼児は無料ですが保護者の責任のもとご参加ください。(推奨年齢10歳以上)

< 2012年3月～5月の開催予定カレンダー >

4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■ 午前プログラム

■ 午後プログラム

■ 全日プログラム

企画詳細につきましては、事務局までお問い合わせいただくか、あるいはホームページ (<http://onjuku-de-genki.org>) をご覧ください。

## ■ ガイド派遣サービス

上記プログラム開催日以外でも、ご都合に合わせてガイドを派遣いたします。

半日(4時間以内) **¥10,000** / 全日(8時間以内) **¥15,000**

(※原則としてガイド1名に対し**10名様まで**のご利用とさせていただきます。人数が多い場合はご相談ください。)

## ■ 持ち物など

動きやすい服装、履きなれた靴、飲み物、念のための雨具(※雨天の場合は中止となります)

(☆その他必要に応じて、お弁当、おやつ、着替え、ビニール袋、カメラ、双眼鏡、虫めがね、懐中電灯など)

## ■ オプション

・お弁当のご注文 500円～ (※1週間前までにご相談下さい。)

・ノルディックウォーキング 基本レッスン 1時間 ¥1,500 / 2時間 ¥2,000 / 随時受付中

・天然温泉 入浴料 ~~1000円~~→600円 (※事務所併設の提携温泉にて)

## ■ お申込み・お問い合わせ

NPO 法人おんじゅくDE元気事務局

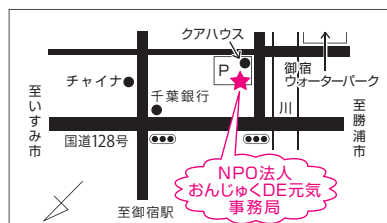
〒299-5107 千葉県夷隅郡御宿町浜 2143-2 クアライフ御宿1F

Tel & Fax 0470-68-6320 / 担当・北村 080-5020-3242

E-mail [tr@onjuku-de-genki.org](mailto:tr@onjuku-de-genki.org)

Web <http://onjuku-de-genki.org>

< 事務所案内図 >



**おんじゅくトレイル  
コースマップ No.1**

定価 200円 + 賛同金 300円  
(※ 賛同いただける方のみ)

**事務局にて好評販売中!**

## ■ おんじゅく DE 元気について

NPO 法人おんじゅく DE 元気は、「御宿にあれば(住めば)元気になれる」を基本コンセプトに、体と心の元気プログラムを皆様に提供していきます。