



QRコードからも  
お申込出来ます！



宝鏡寺

「頑張らない坐禅」

小山町足柄古道

「頑張らないウォーキング」



大雄山 宝鏡寺

団体坐禅研修

2つのプログラムを1つに！  
「心と体を整える」

4月10日(水)

9:30～14:00

program

9:30～11:00 坐禅・説法

11:00～14:00 ウォーキング  
(軽食付き)



小山町クアオルト®

discovery



足柄コース

ドイツでは「療養」で用いられる健康ウォークの手法は、医学的エビデンスに基づく健康効果、学習力向上に役立ちます。

ストレッチを取り入れた身も心も緩める嬉しい坐禅で日常に役立つストレスコントロールを体験できます。

小山町 観光交流課(地域おこし協力隊)

TEL:0550-70-3355

FAX:0550-76-2795

mail:kankou@fuji-oyama.jp

## 静岡県小山町 健康ウォーキングと坐禅体験

クアオルト健康ウォーキング アクティビティウォーク事業

概要：JR足柄駅に集合し、大雄山宝鏡寺での優しい坐禅を体験いただき足柄古道のウォーキングを行うプログラムとなります。  
「頑張らないウォーキング」と「頑張らない坐禅」で、日常のストレスを発散し、心と体と整える体験をしてみませんか？

集合場所：JR足柄駅  
静岡県駿東郡小山町  
竹之下4011

実施日：2024年4月10日（水）  
9：30～14：00

※小雨決行

駐車場：足柄コミュニティセンター  
小山町竹之下228-2

参加費：1,000円

※軽食が付きます。

※現金のみ

※小中学生500円

※幼児無料（軽食無し）

持ち物：飲み物、雨具

定員：30名

4月5日 予約締切

※定員（30名）に  
達し次第締め切り

タイムスケジュール：

9：00～9：30 受付

9：30～11：00 宝鏡寺で坐禅説法体験

11：00～14：00 足柄古道をウォーキング  
(軽食タイム含む)

FAX送信欄 0550-76-2795

ご参加者全員

氏名(年齢)

代表者

住所

連絡先



—

—



@

小山町 観光交流課(地域おこし協力隊) TEL:0550-70-3355

FAX:0550-76-2795 mail:kankou@fuji-oyama.jp