

生きもの博士をはぐくむ森 金川の森 3月 プログラム



『マウンテンバイク教室(入門編・中級編)』

3月9日(日) 午前9時00分～12時00分

○入門編:マウンテンバイクの基礎的な乗り方を習った後、マウンテンバイクコースで実際に走る練習をします。初心者歓迎。
○中級編:より本格的な技術についてレクチャーします。

- ▼集合場所 第2駐車場(スポーツの森)
- ▼定員 各15人
- ▼対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
- ▼参加費 無料※マウンテンバイク・ヘルメットレンタル(有料)あり。
- ▼持ち物 マウンテンバイク、ヘルメット、長袖・長ズボン、運動靴、手袋(滑り止め付き軍手可)、帽子、水筒
- ▼予約開始 2月9日～
- ▼講師 南アルプスマウンテンバイク愛好会
- ▼雨天 中止



幼児向け自然体験教室

『春が来た!公園では何が見つかるかな?』

3月16日(日) 午前10時00分～11時00分



寒い冬も終わりを迎え春がやってきた!金川の森ではどんな花や昆虫が見つかるかな?まだ外には出てきていないかな?さくらの森を歩きながら一緒に探してみよう!

- ▼集合場所 第5駐車場(さくらの森)
- ▼定員 10人
- ▼対象 3～6歳(要保護者同伴)
- ▼参加費 無料
- ▼持ち物 動きやすい服装・靴、帽子、水筒、防寒対策
- ▼予約開始 2月16日～
- ▼雨天 中止



健幸エクササイズイベント

『血管年齢測定』

3月18日(火) or 19日(水) or 21日(金) 午前10時00分～12時00分、13時00分～16時00分

※1人ずつ15分ほどの測定。予約時に希望の時間帯をお知らせください。予約状況によってご希望の時間帯がない場合がございます。

血管の硬さから自分の健康状態をみてみよう。山梨学院大学の大庭先生による測定値の解説が受けられます。ウォーキングなどの運動習慣があると血管が柔らかくなり、動脈硬化を起因とする病気を予防できるといわれています。

- ▼集合場所 サービスセンター(どんぐりの森)
- ▼定員 20人/日
- ▼対象 当園ウェブサイト(QRコード)からご確認ください。
- ▼参加費 無料
- ▼持ち物 二の腕と足首で血管測定をするため、二の腕・ふくらはぎまで出せる服装(分厚いタイツは不可、薄手のストッキングは可。)
- ▼予約開始 いずれも2月18日～*笛吹市広報の記載は誤りです。
- ▼講師 山梨学院大学スポーツ科学部 大庭尚子特任講師



金川の森森林セラピー

『春を迎えて深呼吸!森林セラピー』

3月29日(土) 午前9時30分～13時30分



森の力が心と体を癒すと聞いたことや感じられたことはありませんか。森林セラピーはそんな森の力を活かして医学的根拠に基づいた「森林浴効果」で健康維持・増進ができます。日頃のストレスを金川の森でリフレッシュしませんか。食材にこだわった森林セラピー弁当付き!

- ▼集合場所 サービスセンター(どんぐりの森)
- ▼定員 7人(最少催行人数2人)
- ▼対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
- ▼参加費 大人:4,000円、子ども(15歳以下):2,000円
- ▼持ち物 腕・足が隠れる服装(長袖・長ズボン、くるぶしが出ない靴下)、帽子、タオル、履きなれた運動靴、雨具、飲み物
- ▼予約開始 受付中～3月27日正午まで
- ▼キャンセル料 3月27日正午まで:無料、3月27日正午から:参加費の100%
- ▼雨天 少雨決行、荒天中止



マウンテンバイク教室、幼児向け自然体験教室、健幸エクササイズイベントは開催1か月前の同日から予約開始します。

どんぐりの森サービスセンターの窓口または電話でご予約ください。金川の森サービスセンター ☎0553 (47) 2805

集合場所までのアクセス

サービスセンター(どんぐりの森)…第一駐車場近くの茶色い建物

- ・国道20号から
「鷲堂」の信号を東京方面からは左折、甲府方面からは右折し約600m先、四の橋の手前で左折、右側にあります
- ・国道137号から
「白バイ訓練所前」の信号を河口湖方面からは右折、甲府方面からは左折し次の交差点を左折、四の橋を渡りすぐ右折し右側にあります

第2駐車場(スポーツの森)

- ・国道20号から
「鷲堂」の信号を東京方面からは左折、甲府方面からは右折し四の橋を越えた交差点を左折、左側にあります
- ・国道137号から
「白バイ訓練所前」の信号を河口湖方面からは右折、甲府方面からは左折し次の交差点を直進、左側にあります

第5駐車場(さくらの森)

- ・国道20号から
「竹原田」の信号を東京方面からは左折、甲府方面からは右折し約100m先、左側にあります

第9駐車場(かぶとむしの森)

- ・国道20号から
「上平井」の信号をセブンイレブン様の方に曲がり、右に桔梗屋様テーマパークを見ながら約200m進むと行き止まりにあります



金川の森ホームページ



金川の森インスタグラム

ぜひフォローしてね！