



ポロトの森フットパスコース巡り

この秋は、ゆっくりと白老町のポロトの森を散策し、湿原やウツナイ川を見ながら、美しい自然を「フットパス」で満喫しませんか。

短いコースは、保護者同伴で、幼児も参加できますので、親子で参加してみませんか。

「フットパス」とは？

イギリスで発祥した「歩くことを楽しむための道」のことです。

フットパスを自分の足でゆっくり散策することで、自然の息吹に触れることはもちろん、健康にもつながり、ウォーキングの楽しさを感じとることができます。



- とき 平成28年10月2日（日）
- ところ 白老町 ポロトの森フットパスコース
- 内容 次のとおりの予定で行います。

参加対象	留寿都村民（ただし、就学前の子どもは、保護者同伴が参加条件です。）	
コース	① 長いコース（約10km）	② 短いコース（約5km）
行程予定	公民館をバスで出発 8:30	
	白老インフォメーションセンター到着 10:00 （トイレ休憩）	
	インフォメーションセンタースタート 10:15	
	白樺林道を歩く もみじ平に到着 12:00 （トイレ休憩・昼食） （インフォメーションセンターから約2時間）	ミズナラ巨木到着・休憩 10:50 クリの巨木に到着 12:10 （トイレ休憩・昼食） （インフォメーションセンターから約2時間）
もみじ平出発 12:30	クリの巨木出発 12:40	
ビジターセンターにゴール 14:10 （昼食後から約1時間40分） ・休憩し、トイレを利用する。 ・短いコース参加者と合流	ビジターセンターにゴール 13:40 ・休憩し、トイレを利用する。 ・長いコース参加者と合流するまでキャンプ場に行き遊ぶ	
ビジターセンターをバスで出発 14:20		
公民館到着 16:00		

☆参加人数 定員40名

☆参加申込 9月29日（木）までに下記「参加申込書」により教育委員会までお申込み下さい。

☆参加費用 無料。

☆持ち物
・飲料水（最低でも1L程度は必要です。）
・弁当
・おやつ等の携帯食品
・帽子
・汗拭きタオル
・手袋
・カッパやウインドブレーカー等の雨具（秋の天気は変わりやすいため）
・ビニールの敷物

☆注意事項
・涼しくなりましたが、歩行中は結構汗をかきます。飲料水は、1リットル程度を用意し、数多く水分補給が必要ですので、小分けして、持ち運びが便利なペットボトルかキャップ式アルミパックの物をお勧めします。
・おやつ等の携帯食品は、途中の休息時に補食するため、すぐに食べられるような個別包装のチョコレートやカロリーメイト等の持参をお勧めします。
・涼しくなってきましたので、必ず手袋（軍手等）を持参願います。
・天候により中止の場合は、参加者へご連絡いたします。
・不明な点がございましたら、教育委員会（電話46-3321）までご連絡願います。

【参加申込書】※点線で切り取り、教育委員会へ9月29日（木）迄に提出願います。

ポロトの森フットパスコース巡り参加申込書

氏名： _____（大人・高校生・中学生・小学 年生・幼児 歳）

_____（大人・高校生・中学生・小学 年生・幼児 歳）

_____（大人・高校生・中学生・小学 年生・幼児 歳）

※該当するところに○をしてください。

住所： 〒048- _____ 留寿都村字 _____

電話番号：（自宅） _____ （携帯） _____

※当日、早朝に天候等により中止等の連絡をする場合があります。

コース： ①長いコース ・ ②短いコース
※どちらかのコースを選んで○で囲んでください。