

5月27日(土)開催!

春の

健康マラニック開催!!

新緑の開田高原を  
ゆったりと  
楽しみませんか!

マラニックって何?

走る爽快感のマラソンと景色を見たり、途中で美味しいものやお弁当を食べたりのピクニックの良いところを合わせたものです。



木曽御岳山の麓・

標高 1000m~1200mに広がる開田高原末川地区の自然を、決められた時間内でのんびりと歩いたり・楽しく走ったり・途中おやつを食べたり・お昼を食べたり・新緑の開田高原で心身ともにゆったりとした健康づくりのための時間を過ごしてみませんか?

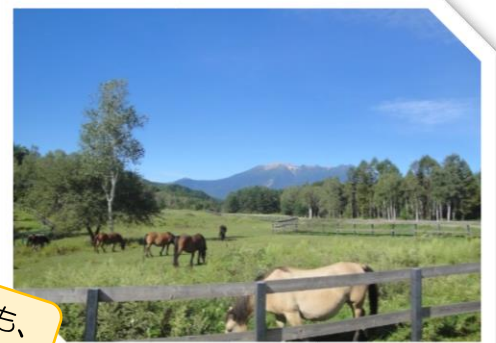
- ☆開催日時 平成29年5月27日(土)
- ☆集合場所 開田高原木曽おんたけ健康ラボ
- ☆日程 受付 8:00~8:30  
オリエンテーション 8:40~  
スタート 9:00~  
ゴール最終時間 ~15:00

☆参加費 3000円(保険代・開田高原土産付・Pizza付)

☆距離 約 10 km のアップダウンコース

☆参加資格 中学生以上、自分で体調管理できる人

☆お申込み 裏面お申込み用紙をご利用ください。



お昼に食べても、お持帰りでもOK!!

●持ち物や服装など

- ・各自目的に合わせた服装、シューズ
- ・バッグ、リュックサック ・着替え
- ・雨具 ・タオル ・熊鈴(貸出あり)
- ・お弁当(必要な方) ・飲料水
- ・補助食など各自必要なもの

《 お問い合わせ・申込み先

お申込み締切...5月17日(水)まで



木曽おんたけ健康ラボ  
KISO ONTAKE HEALTH LABO

tel 0264-24-0870

mail info@ontakelabo.jp

fax 0264-24-0871

HP http://ontakelabo.jp

〒397-0301

長野県木曽郡木曽町開田高原末川 1899-4 開田郷土館内



# 木曾町開田高原マラニック参加申込書

<FAX 0264-24-0871>

申込日 平成 年 月 日

開催日	参加人数	集合場所までの交通手段	集合・解散時間
5月27日(土)	人	マイカー・公共交通機関 ・その他( )	集合 8:00 解散 15:00

☆ 小雨決行です。

フリガナ				性別		
(代表者) お名前				男・女		
生年月日	西暦	年	月	日	生まれ ( ) 歳	
連絡先	〒					
電話番号	電話 ( )	—	FAX ( )	—		
	携帯電話	—	—			
e-mail						
参加人数	男性	人	女性	人	合計	人

\* 代表者様以外の方のお名前を下記にご記入下さい。

申込者名	性別	住所	電話番号	年齢
		〒		歳
		〒		歳
		〒		歳
		〒		歳
		〒		歳

※今回頂いた個人情報、ご案内などに係わる連絡時のみ利用し、他の目的には使用しません。

## ★本プランに関すること★

- ・ 申込は5月17日(水)までをお願いします。
- ・ お申込み後、詳細案内を送付させていただきます。
- ・ 参加費には、開田高原土産、開田高原 Pizza ニコのピザ・保険代が含まれております。

## 健康マラニックとは・・・

マラソンとピクニックを合わせたもので、タイム等を気にせずに自分なりのペースで、途中で食事をしたり、おやつを食べたりと、決められたゴールを目指して、楽しみながら歩く、走るものです。

途中、樹に触れたり、水の音、鳥の声に耳を澄ませたりと五感を刺激しながらの楽しいマラニックです。森の中では、ストレスが減少したり、免疫力がアップしたりします。また、適度な有酸素運動はダイエット効果や心肺持久力の向上が、凹凸道やアップダウンは脚力、バランスアップなど筋力の向上に効果的です。

終了後は湯ったりと御嶽明神温泉やまゆり荘でおくつろぎください。

## ■マラニック企画運営■

木曾おんたけ健康ラボ 〒397-0301 長野県木曾郡木曾町開田高原末川 1899-4 開田郷土館内  
TEL/0264-24-0870 FAX/0264-24-0871 <http://www.ontakelabo.jp>