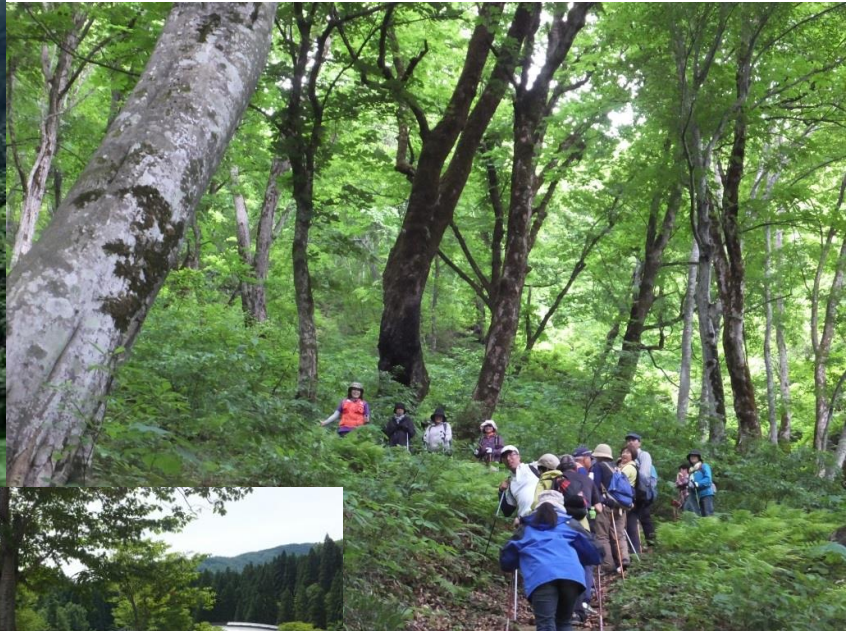


## サマーセッションin白山麓2022 ノルディックウォーク（8月20日（土）14:30～16:30）

爽やかな高原を軽快に楽しくおしゃべりしながら歩いてみませんか？ 心地よい風、緑のいい香り、小鳥の声、おいしい空気を味わいながら歩きましょう。ご参加お待ちしております。

- ノルディックウォーキングとは2本のポールを持ってクロスカントリーのように行う、ウォーキングの新しいスタイルです。下半身にかかる負担を軽減し、長時間のエクササイズを可能にします！  
(講習の実施、貸ポールも準備します。参加される方は雨具（カッパ等）の準備を忘れずにお願いします。)





# サマーセッションin白山麓2022 工作（8月20日（土）14:30～16:30）

## ウインドチャイムの作り方



参照画像は直径6cmの亚克力板を使っているが、山の間伐材等を利用して材料の提供を試みる。中央の2つの穴に、糸をそれぞれ通す。周囲の5つ前後の穴の周りにアルミパイプを使い、パイプと穴を結束バンドでつなぎ完成させる。山の木々を各々が自由選択することで、オリジナリティあふれる作品になる。