

ノルディック de

色づく・眺望・健康

キレイ

こころ からだ 健康に

山の辺の道で
健康 & グルメ



※写真は昨年度の内容です。

めぐみ
めぐり
てんり

MENU

各30名様限定！

要予約

ノルディックウォーキングと美味しいランチで素敵なひととき

1. 平成30年9月9日（日）

ノルディックウォーキング de 眺望キレイ ～けしき めぐる てんり～

JR柳本駅出発→山の辺の道（鎌研池）→Tea House KURINOKI＜昼食・紅茶の淹れ方講座＞→二ノ瀬池→大和神社→JR長柄駅

- 奈良県眺望100選に選ばれた二ノ瀬池など眺望スポットを巡ります
- Tea House KURINOKIで昼食＆チャイの淹れ方講座

2. 平成30年11月17日（土）

ノルディックウォーキング de 色づくキレイ ～紅葉 めぐる てんり～

天理駅前広場3777→山の辺の道（石上神宮）→天理観光農園＜ランチ＞→H.A.M.A木綿庵＜綿摘み体験等のワークショップ＞→天理駅前広場＜ポール体操でクールダウン＞

- 紅葉深まる石上神宮へ
- 取れたての天理産品を活かしたランチ

3. 平成31年1月19日（土）

ノルディックウォーキング de 健康キレイ ～美しく めぐる てんり～

JR橿本駅→橿本公民館＜ワークショップ＞→伝山の辺の道→タニタ食堂（高井病院内）＜ランチ・健康体操＞→JR橿本駅

- 伝山の辺の道で天理の歴史を探訪
- タニタ食堂ランチで美味しく健康

“ 初心者歓迎 ”

※ポールの無料レンタルあります

※詳細については、天理市ホームページでご確認下さい。

※天候等の理由により、予告なくコースを変更する場合がありますのでご了承ください。

※キャンセルは、体験ツアーの3日前までに必ずご連絡下さい。

1. H30年9月9日(日)

ノルディックウォーキング de
眺望キレイ
～けしき めぐる てんり～
(約8km)

JR柳本駅(9:30～9:45集合)→山の辺の道(崇神天皇陵・鎌研池)→KURINOKI<ランチ・ワークショップ>→二ノ瀬池→大和神社→JR長柄駅(16:00頃)

参加費：3,000円(ランチ費等)

定員：30名



《内容》

- 奈良県眺望100選に選ばれた二ノ瀬池など眺望スポットを巡ります
- TeaHouseKURINOKIでランチ&チャイの淹れ方講座
- ガイド案内付の大和神社散策

申込期間：8月1日(水)
～8月31日(金)

2. H30年11月17日(土)

ノルディックウォーキング de
色づくキレイ
～紅葉 めぐる てんり～
(約8km)

天理駅前広場コッポン(9:30～9:45集合)→山の辺の道(石上神宮)→天理観光農園<ランチ・ワークショップ>→天理駅前広場<ポール体操>(15:00頃)

参加費：3,000円(ランチ費等)

定員：30名



《内容》

- 紅葉深まる石上神宮を拝殿参拝
- 地元食材を活かしたランチ&綿摘み体験等のワークショップ
- 天理駅前広場にてポールを使ったエクササイズでクールダウン

申込期間：10月9日(火)
～11月9日(金)

3. H31年1月19日(土)

ノルディックウォーキング de
健康キレイ
～美しく めぐる てんり～
(約8km)

JR橿本駅(9:30～9:45集合)→橿本公民館(ワークショップ)→伝山の辺の道→タニタ食堂(高井病院内)<健康ランチ>→JR橿本駅(15:00頃)

参加費：3,000円(ランチ費等)

定員：30名



《内容》

- 橿本公民館でお茶の入れ方講座、地元特産まこも茶の試飲
- タニタ食堂ランチ(高井病院内)で美味しく健康
- 管理栄養士による食事のワンポイントアドバイス&理学療法士によるセルフケアセミナー

申込期間：12月10日(月)
～1月11日(金)

【お問い合わせ・ご予約】

QRコードからの電子申込み、もしくは下記事務局へはがき(参加希望日・住所・氏名・性別・年齢・連絡先を記載)にてお申し込み下さい。

〒632-8555 天理市川原城町605

てくてくてんり実行委員会事務局(天理市産業振興課)

TEL：0743-63-1001(内線208)

FAX：0743-62-2880

E-MAIL：tekutekutenri@city.nara.jp

定員を超える申し込みがあった場合は申込期間中でも申し込みを締め切る事があります。



第1回：H30年9月9日(日) ノルディックウォーキング de 眺望キレイ
申込期間 8月1日(水)～8月31日(金)

第2回：H30年11月17日(土) ノルディックウォーキング de 色づくキレイ
申込期間 10月9日(火)～11月9日(金)

第3回：H31年1月19日(土) ノルディックウォーキング de 健康キレイ
申込期間：12月10日(月)～1月11日(金)

<http://yamanobe.info/nwsanka/>

※詳細については、天理市ホームページでご確認下さい。

※天候等の理由により、予告なくコースを変更する場合がありますのでご了承ください。

※キャンセルは、体験ツアーの3日前までに必ずご連絡下さい。