

ふるさと再発見講座

@しらびそ高原

～セカンドライフを愉しむために～

— 45～65歳の皆さんが対象です —

標高1,918メートルのしらびそ高原で違った自分にチャレンジしてみませんか
人生をより豊かにするために初心者向けの講座をご用意させていただきました

ノルディックウォークでさわやかな汗を

歩 トレッキング講座

9月5日(金)～6日(土)

講師：酒井浩文氏
～元オリンピック競歩日本代表

今話題の4WDウォーキング「ノルディックウォーク」を体験し、しらびそ高原の大自然を満喫しませんか？

ポールを使うので全身運動になり、膝や腰への負担も軽く安全に楽しめます！



マウンテンバイクを愉しもう

乗 自転車講座

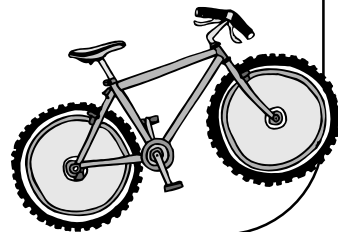
9月19日(金)～20日(土)

講師：名取 将氏～マウンテンバイク
トレイルビルダー＆ガイド

自然の中を走って愉しむ自転車、マウンテンバイク。自分の力でしらびそ高原の大自然の中を走破していく充実感は格別です。今までの自転車に対する認識が変わること請け合い。

あなたも自転車の新しい魅力に触れてみませんか？

バイクレンタル有 ￥2000



山野草を育ててみませんか

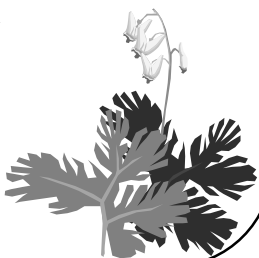
育 山野草講座

9月26日(金)～27日(土)

講師：前島道広氏
～ヤシャイノデ保全の会副会長

山野草は私たちに身近な存在ですが、自宅で育てるにはとそれなりの知識と技術が求められます。

山野草を上手に育てられれば、四季の自然の移り変わりを感じることができ、きっと生活に彩をそえることとなるでしょう。



写真で違った目線を感じよう

写 写真講座

10月3日(金)～4日(土)

講師：三浦泰明氏～英国王立写真協会会員
木下徳康氏～日本写真家協会会員

構図、ピント、露出はどれも写真を写す上で重要な要素です。最近のカメラはこれらを補ってくれるようになりましたが、構図だけは撮影者が決めなければなりません。

構図の撮り方を取得すると日常の目線も変わります。



♪ ♪ 各 講 座 共 通 ♪ ♪

日程 金曜日の午後3時集合～室内での講座で入門篇
土曜日午前9時より野外で実践を経験～午後3時終了

定員 各回20名(参加者が10名未満は中止のときがあります)

対象 45歳から65歳までの飯田市民(市外の友人知人をお誘い
いただいてもかまいません)

参加費 各回15,000円【ハイランドしらびそ1泊3食(夜・朝・昼)+講座料金】
(夕食のビール1本、モーニングコーヒーがサービスです)



お申し込み

南信州観光公社

TEL (0265)28-1747

各講座とも開催10日前までにお申し込みください。
定員になり次第締め切りとさせていただきます。