

「森の仲間」の紹介・活動

2006年生環11期のグループ活動で発足しました。
当初13名であった会員が現在は43名になりました。

活動の目的は森林浴を介して元気なシルバーの輪を広げ
ることを目指しています。

森の中でフィトンチッドを浴び谷川のせせらぎと野鳥の声
を聴きながら歩き心身のリフレッシュを図っています。

活動のモットーは無理せず楽しく、歩行距離は約5km以
内、標高差約300m以内を目安にしています。

例会は1回/月、バスツアー2回/年

最近の例会は7月度：奈良春日山原始林

10月度例会予定は曾爾高原バスツアー

(今後の課題)メンバーの若返り新入会員を求む

