



三日間 自然との 調和を楽しむ



Trekking

2025 WINTER

NARUTO ACTIVITY FEES

お申し込みは こちらから



参加無料

主催・問い合わせ先
鳴門市役所戦略企画課
TEL 088-684-1713

※プログラム中止のご連絡は、各プログラムの
前日18時までにメールいたします。
※急な天候の変化により、当日中止になる
場合がございます。
※写真はイメージです。

プロトレイルランナー
石川弘樹選手による
トークショーも
開催!

2025

2/22 sat

SWEETS FESTIVAL

時間: 10:00-15:00
場所: 撫養川親水公園

アクティビティ
体験ブースも
出店予定!



1日目はSWEETS FESTIVALにお越し
いただき様々なスイーツをお楽しみくだ
さい。満喫した後は、アクティビティ体験
でカラダを動かそう!!



23 sun

寺ヨガ

時間: ①10:00-11:00 ②13:00-14:00
場所: 東林院 ※室内にて実施予定
講師: ①川野明代 ②谷順子



トークショー

(参加無料)

プロトレイルランナー石川弘樹選手による
生涯続ける、日常の
トレイルランニングとは



石川弘樹 選手

トレイルランニングを生涯スポーツとして、日常的に楽し
むには30年前からトレイルランニングを日常生活に取り
入れ、世界の様々な街やトレイルランニングコミュニ
ティとつながる先駆者「石川弘樹」選手のスライド&トー
ク。また、石川氏による最新のトレイルランニングアイテ
ム・装備についてもレクチャーします。

時間: 16:30-18:00(受付: 16:00~)
場所: ポートレース鳴門「ROKU」 定員: 50名
申込: 上記QRよりお申し込みください

※2月24日のトレイルランニングが延期になる場合、
こちらのイベントは、3月1日(土)に延期となります。

24 mon

神社ヨガ

時間: ①8:00-8:30 ②13:00-14:00
③14:30-15:30

場所: 大麻比古神社 ※室内にて実施予定
講師: Yurie



トレイルランニング体験ツアー

時間: 9:00-13:00
場所: 大麻山 講師: 石川弘樹

トレッキング体験ツアー

時間: 9:00-13:00
場所: 大麻山 講師: 佐藤栄児



森林セルフケアウォーキング

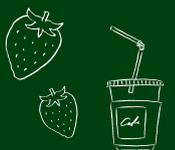
時間: 14:00-16:00
場所: 大麻山 講師: 佐藤栄児

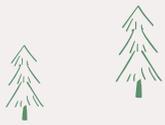
各アクティビティの詳細は裏面をご確認ください。

リフレッシュ後は
鳴門を満喫
しよう!

心と身体をリフレッシュした後は、鳴門の観光もお楽しみください。
なんとアクティビティフェスの3日間は、市内の協力店舗にて
お得なサービスもご用意しております!

こちらをチェック!!





美しい自然の中で健康になる
なるとアクティビティフェス 各アクティビティ詳細



寺ヨガ	日程	2/23(日) ①10:00-11:00 ②13:00-14:00 受付開始:各30分前から
	場所	東林院 ※室内にて実施予定
	定員	各20名 対象年齢:どなたでも
講師	 ①川野明代 『ホットヨガスタジオD'yogamodo』でヨガトレーナー歴6年	
	 ②谷順子 インド政府公認ヨガ ユニバーサルヨガ取得 ヨガスタジオ経営	
内容	歴史あるお寺の落ち着いた雰囲気にもまれながら、ゆっくりと呼吸を感じて心身を解きほぐしていきます。自然の音や香りに癒されながら、ヨガのアーサナ(ポーズ)を通してカラダの声に耳を傾けるヨガのプログラムです。	
神社ヨガ	日程	2/24(月・祝) ①8:00-8:30 ②13:00-14:00 ③14:30-15:30 受付開始は各30分前から
	場所	大麻比古神社 ※室内にて実施予定
	定員	各20名 対象年齢:どなたでも
講師	 Yurie 全米ヨガアライアンスRYT500 修了、IHTA認定シニアヨガアドバンスインストラクター	
	内容	歴史ある神社の静謐な空気に包まれて、慌ただしく過ぎる日々の中に「ご自身と向き合う」リセット時間をつくります。ゆったりとした呼吸法・ウォーミングアップから始めて、少しずつ心身をあたためます。ヨガが初めての方・身体が固い方も安心して参加できるプログラムです。
トレイルランニング体験ツアー	日程	2/24(月・祝) 9:00-13:00 受付開始:8:30から ※小雨決行、荒天時延期日:3/2(日)
	場所	大麻山(集合:大麻比古神社前駐車場)
	定員	30名 対象:中学生以上(5kmほどのウォーキング、3kmほどのランニングが無理なくできる方)
	講師	 石川弘樹 【主な経歴】2003年ハセツネ(長谷川恒男)カップ日本山岳耐久レース優勝 2007年Rocky Mountain Slam総合優勝、Grand Slam of Ultrarunning総合優勝
内容	初心者でも楽しめる大麻山のトレイルランニングです。1km7分前後ののんびりペースで途中休憩をはさみながら走ります。(走行距離:約6km)	
トレッキング体験ツアー	日程	2/24(月・祝) 9:00-13:00 受付開始:8:30から ※小雨決行、荒天時延期日:3/2(日)
	場所	大麻山(集合:大麻比古神社前駐車場)
	定員	30名 対象年齢:18歳以上(初めての方、10kmほどのウォーキングを無理なくできる方)
	講師	 佐藤栄児 看護師/株式会社BEACHTOWNディレクター/森林セルフケアインストラクター/アウトドアフィットネスインストラクター(森林セルフケアアウトドアウォーキング)/NPO法人日本森林療法協会理事
内容	大麻山の自然や歴史を感じながら歩くトレッキングです。初めての方も安心して自然との調和を楽しむプログラムです。(歩行距離:約6km)	
森林セルフケアウォーキング	日程	2/24(月・祝) 14:00-16:00 受付開始:13:30から ※小雨決行、荒天時延期日:3/2(日)
	場所	大麻山(集合:大麻比古神社前駐車場)
	定員	30名 対象年齢:18歳以上(初めての方、3kmほどのウォーキングを無理なくできる方)
	講師	 佐藤栄児 看護師/株式会社BEACHTOWNディレクター/森林セルフケアインストラクター/アウトドアフィットネスインストラクター(森林セルフケアアウトドアウォーキング)/NPO法人日本森林療法協会理事
内容	自然を観察し、大地に触れ、森の中での深呼吸を楽しみ、心と体に意識を向けた体験を通して、自分自身に合った自然との関わり方を見つけていくのが森林セルフケアウォーキングです。(歩行距離:約4km) 例)五感をひらくワーク/森の深呼吸/樹木観察/アーシング/樹木気功/ツボ押し/ぼんやりの時間/シェアリング など	

お申し込みは表面QRコードから予約ページにアクセスください。

