



長野県駒ヶ根 ぐらすわの森

長野県にある自然豊かな癒しの空間「ぐらすわの森」。

歩くことで、心も体も元気に。自然の中で深呼吸しながら、日常をちょっと離れてリフレッシュしてみませんか？

● 日程：2025年11月10日（月） ※雨天決行

● 目的：健康づくりと交流

● 募集人数：定員 40名（先着順・定員になり次第締切）

● 参加費：美里スポーツクラブ 会員：8,000円 未会員：9,500円（昼食付・保険代含む）



※昼食イメージ

◆ 申込受付期間：10月1日（水）～10月14日（火）まで

★申込先：東山体育センター窓口にて、参加申込用紙をご用意しています。

どなたでも気軽にご参加いただけますので、代金を添えてお申込み下さい。

ゆったりと歩いて、体を動かす気持ちよさを一緒に感じましょう 🍀

【行程・所要時間（予定）】

東山体育センター前 配車 8:15/8:30 出発＝豊田勘八 IC ＝ 恵那峡 SA（休憩）9:30-9:45

＝駒ヶ岳スマート IC ＝ ぐらすわの森（散策・買い物）10:45-12:30＝

駒ヶ根（昼食）13:00-14:00＝道の駅・南信州とよおかマルシェ（買い物）14:30-15:00

＝恵那峡 SA（休憩）15:50-16:05＝豊田勘八 IC ＝東山体育センター（17:00頃着）

歩いて健康に！ 笑って健康に！ 楽しく健康に！



道の駅

NPO 法人美里スポーツクラブ

〒471-0809 愛知県豊田市宝来町 4-758-10 豊田市東山体育センター内

TEL/FAX 0565-87-1226 ホームページ [https:// misato-sportsclub.jp](https://misato-sportsclub.jp)

メールアドレス misc@misato-sportsclub.jp



ホームページ