



## 鶴岡グリーンGYMとは

鶴岡市内の森林や竹林の中でカラダを動かし心地よい汗をかくことで、スポーツを楽しむのと変わらない健康的な休日を過ごし、同時に、これまでふれてこなかった森林や地域の現状を知ることでもでき、さらには、一緒にカラダを動かす皆さんと新たな出会いや交流もあり、一日の最後は、温泉や直会（＝打ち上げ／懇親会）を楽しむという贅沢で楽しい休日の過ごし方の提案であり、それがばっちり地域の環境保全／地域貢献にもつながっちゃうという一石五鳥?!のプロジェクトです。

地域貢献  
環境保全

出会い  
異業種交流

休日充実  
温泉&直会

GYM機能  
体力増進

地域を知る  
学びの場



鶴岡

第3回

# グリーンGYM

## 参加者募集!

日時：2018年3月18日(日) 13:00-16:00

終了後、温泉&打ち上げ参加希望者は  
19:00頃終了予定

(鶴岡市内の異業種交流的な場としても考えています。  
ぜひ打ち上げまでご参加ください♪)

会場：湯田川温泉の竹林

対象：18歳以上の健康な方

定員：10～15名程度

参加費：おひとりさま 1000円(保険代を含みます)

終了後、希望者は打ち上げ(懇親会)を行います  
打ち上げの費用は3000円を予定しています  
(温泉入浴も可能)

—— 今回のテーマ ——

### 斜面整備で美背中を目指せ! 北限の孟宗文化を守る竹林整備の巻

えぐみのない色白でやわらかいタケノコとして知られる「湯田川孟宗」。第2回の鶴岡グリーンGYMは1回目引き続き、この孟宗の竹林整備を行います!

竹林は、杉林などの人工林と同じく、手入れに人手が必要です。鶴岡に限らず日本全国で手入れの行き届いていない竹林が増えている現状があります。

今回 初参加の方は、混みすぎている部分の竹を切り倒す作業が中心となります。この作業では、上腕二頭筋を中心とした腕の筋肉・握力などが効果的に鍛えられます。連続参加の方には、斜面整備の作業を用意しております。この作業では、背中の筋肉を効果的に鍛えることができます。いずれも、竹林の斜面で作業するため、絶えず足腰と腹筋に効き、自然に体幹も強化されます。いい汗をともに流して、湯田川温泉を楽しんで、打ち上げまで一緒にしましょう!

お申し込みは…

<http://www.leadclimb.co.jp>

または

鶴岡グリーンGYM

検索

本件に関するお問合せや、詳細に関するご質問は  
toi\_awase@leadclimb.co.jp 担当・西まで



鶴岡グリーンGYMは「つかさや旅館」と「リードクライム株式会社」の共催による地域貢献プログラムです!



つかさや



LEADCLIMB