

在青葉山地區感受自然與歷史的健行體驗！！ 北歐式健行



行程示例

08:00 -	09:30	參加北歐式健行(青葉山地區)
10:00 -	12:00	在青葉山公園・綠彩館進行團隊建設培訓(講座)
12:00 -	13:00	於綠彩館內的咖啡廳享用午餐
13:00 -	17:00	仙台市內觀光(如仙台城遺址、瑞鳳殿等景點)

【北歐式健行】

北歐式健行是一項借助專用手杖進行的健行活動，適合所有年齡段的人群參與。手杖的輔助作用可有效減輕下半身的負擔，同時利用全身約90%的肌肉，達到高效的全身運動效果。

與普通步行相比，這種方式的運動效率提高了20%至30%，且因手杖的支撐，行走更加輕鬆。這種運動方式適合從初學者到高級健身愛好者的各類人群，男女老少皆宜。它能夠幫助增強體力、提升耐力、實現減重等鍛煉目標，是一項溫和且效果顯著的運動。

在自然環境中進行北歐式健行，不僅有助於緩解壓力，還能帶來身心的放鬆。這項活動也非常適合作為團隊建設的一部分。尤其是在清晨的清新空氣中進行健行，是開啟一天活力的理想選擇。

【方案內容】

專業嚮導將根據參與者的體力狀況及目標調整運動強度，並推薦最佳路線。

活動時長可根據需求靈活安排。

不試試來個能輕鬆開始的北歐式健行，享受健康而愉悅的時光嗎？

活動期間 全年(酷暑或降雪時，活動可能被取消)

可接待時間 8:00~17:00

費用 基本費用7萬日圓 + 每人5,000日圓

可接納人數 4~20人 ※若超過20人請提前洽詢

所需時間 約1小時~ ※可調整

多語言服務 可(英語、中文)

預約諮詢方式

Japan Convention Services, Inc. Tohoku Regional Office

E-mail : parkmice_mi@convention.co.jp

營業時間：平日9:30-17:30(週六、日及節日休息)