

## 基山スロージョギング®キャンプ

### 1日目

時間	内容
13:45～14:15	受付(基山町町民会館)
14:15～14:30	開校式
14:30～16:30	スロージョギング®・ヘルスツーリズム講習(90分)他
16:30～17:45	スロージョギング®実技講習他
18:00～19:30	夕食(ホットステーション)
19:30～20:00	スロージョギング® & ターン指導
20:00～20:30	振り返り
20:30以降	入浴・就寝

### 2日目

時間	内容
6:30	起床
7:00～7:30	早朝スロージョギング®
7:30～8:00	朝食(ホットステーション)
8:20～10:00	合宿所～本福寺(3.1km) 本福寺にて、副住職さんの講話(10分)と自由見学
10:00～11:00	本福寺～エミュー飼育所(1.1km) エミュー飼育見学ツアー ※お土産あり
11:00～12:30	エミュー見学地～合宿所(1.7km) コース中4カ所にて、観光ボランティアさんの話
12:30～13:10	昼食(ホットステーション)
13:10～13:30	閉校式
14:00	解散