

さあトレッキングへ出かけよう！ 日本の原生が残る「秋の照葉樹林」を歩く。

トレッキングとは、「英語のTREK:トレック(移動)」を語源とした山歩きのことです。
頂上を目指して山を登る「登山」とはすこし違い、季節ごとの自然と触れ合いながらゆっくり歩くことで、
年代を問わず健康増進にもつながると言われています。

