

**2023 井川自然の家 1年の歩み**

**主催事業 7/23(日)  
井川deトレラン&夏体験**



講師の松本先生から学ぶ効果的な準備運動！

講師の望月将悟さんから走り方のコツを伝授！



トレラン初心者の方も楽しめる井川のコース！

井川の豊かな自然を五感で感じながら走る！



かまどを使ってももち作り！一緒に走った家族や仲間と食べる料理は最高！

走った後に見せるみんなのすてきな笑顔！