

南ひだ健康道場で受講できる健康法体験講座の団体講座



- ・南ひだ健康道場では常設講座以外にもさまざまな健康体験講座を受けることができます。
- ・受講時間は1講座当たり約2時間です。　　・予約は1週間前までをお願いします。
- ・団体講座でのお申し込みの場合、開始時刻や受講時間についてある程度ご希望に添って対応できます。(講師の都合等によりお受けできない場合もあります。)
- ・講座によっては4名から申し込むことができます。(定員に満たない場合でも受講いただける講座もありますのでお問い合わせ下さい。)

各コースのご紹介

食コース：食は健康の基本です。食生活を振り返る機会としてみませんか。
 健康・癒・森コース：血液や気の流れを良くして、身体や心の調子を整えましょう。
 工芸・創作コース：ものづくりで心身ともにリフレッシュしましょう。

平成22年5月1日現在
南ひだ健康道場

	講座名	定員(人)	体験料	講座内容他	連絡窓口
食 コ ー ス	そば打ち	4～40	1テーブル4000円	分量は1テーブル約5人前、食べきれない分は持ち帰り可能です。	南飛驒ヘルスファーム TEL：0576-56-4029
	こんにやくづくり	5～30	1人800円	大麦若葉入りのこんにやくを3～4個つくる。試食には古代米ご飯が付きます。	
	とうふづくり	6～12	1人800円	地元産の大豆で昔ながらの手作りをします。	
	五平餅づくり	5～36	1人1000円	地元産コシヒカリ(古代米入り)で4個作る。あぶらえのたれをつけて炭火コンロで焼く。	南ひだ健康道場 TEL：0576-55-0010
	*野草を食べよう	10～30	1人500円	敷地を散策して食べられる野草を摘み、天ぷら又は薬酒を作ります。	
	健康菓子づくり	10～24	1人600円	手作りの季節のお菓子づくり メニューは各種あります。(裏面参照)	
	学びながら食べる薬膳講座	5～50	1人1500円	講師の作成した献立で作った薬膳弁当を食べながら講話などを聞く。	
健 康 ・ 癒 ・ 森 コ ー ス	ゆる体操	10～100	1人300円	いつでも、どこでも、だれでもできる身体をゆるめる体操です。	南ひだ健康道場 TEL：0576-55-0010
	真向法体操	～20	お問い合わせ下さい	姿勢と呼吸と心を整える4つの基本動作でできる体操です。	
	ヨーガ	～40	お問い合わせ下さい	ヨーガの基本の型を体験します。	
	太極拳	10～50	お問い合わせ下さい	心・息・動を整え呼吸や気の循環をよくします。1時間の講座	
	太極拳(日本武術太極拳連盟)	4～30	1人300円	八段錦～初級・入門クラスまで(30人以上は応相談)(上記講座とは流派が違います。)	
	足うら健康法	15～30	1人400円	足の裏の様々な反射点を押さえる方法を学びます。	
	ルームコロンづくり	10～20	1人1200円	アロマオイルを調合してアトマイザーに詰めます。	
	*薬草の森観察会	10～	1団体6000円～	「薬草の森」を案内人のガイドで歩きます。	
	森でリラックス	10～	1団体6000円～	緑と様々な花が楽しめる散策道を森の案内人のガイドで歩きます。	
工 芸 ・ 創 作 コ ー ス	クラフトアート	15～30	1人500円	荷造り用のクラフトテープでメモホルダーを作ります。	南ひだ健康道場 TEL：0576-55-0010
	*押し花	10～12	1人500円	木の葉や花を使って押し花葉書を1枚作ります。	
	ちぎり絵	10～20	1人600円	四季の草花を、ちぎった和紙で表現し色紙を作ります。	
	薬草染め	10～20	1人700円	敷地内で採った染材でバンダナのしぼり染めを作ります。	
	*野草の寄せ植え	10～20	1人500円	敷地内で野草を採取して寄せ植えを作ります。	
	クリスマスリース	10～20	1人800円	身近な自然素材を利用して作ります。	
	*森のクラフトづくり	10～20	1団体8000円～	木片や木の実等を使って作ります。	
森のなりわい研究所 TEL：090-9934-4116					

体験会場等の都合により、同時に体験していただくことができないものもございます。詳細はお問い合わせ下さい。

*印がある講座は季節によっては材料などの都合により実施できないことがありますのでご了承下さい。

【健康菓子づくり 団体講座メニュー】

- | | | |
|------------|----------|------------|
| <春> | <初夏> | <夏> |
| ・弥生のいちご餅 | ・柏もち | ・くずもち |
| ・桜のシフォンケーキ | ・よもぎ大福 | ・ブルーベリージャム |
| ・桜餅 | ・あねかえし | ・梅ジャム |
| | ・ルバーブジャム | |

- | | |
|----------|-----------|
| <秋> | <冬> |
| ・ルバーブジャム | ・ロールケーキ |
| ・うめえケーキ | ・クリスマスケーキ |
| ・スイートポテト | |

<季節を問わず>

- | | | |
|--------------------------------|---------|------------|
| ・生八つ橋 | ・げんこつ | ・かぼちゃまんじゅう |
| ・鬼むしパン | ・フルーツ大福 | ・三色だんご |
| ・そばぼうろ | ・三色ぼうろ | ・おからクッキー |
| ・そば生どら | | |
| ・シフォンケーキ(大麦若葉 または そば) | | |
| ・米粉パン(レッドビート または 紫芋 または ココア) | | |
| ・生キャラメル(レッドビート または 紫芋 または ココア) | | |
| ・ネジネジパン(竹の棒にパンの生地を巻いて炭火で焼きます) | | |

【団体講座の注意事項】

- ・団体講座の申込用紙は健康道場のホームページに掲載しています。
(電話等でお問い合わせいただければ郵送でもお送りします。)
- ・アルコール類の持ち込み及び酒気を帯びての受講は、ご遠慮願います。
- ・予定人数の変更やキャンセルについては、各講座別に期限がありますので各講座の講師にご連絡ください。(講師の連絡先は申込受付後にお知らせします。)

【申し込みから受講までの流れ】

電話での申し込み(空き状況確認、仮予約)

受講申込書提出による申し込み(正式申し込み)

講師より、団体担当者様へご連絡をいたします。

講師より、体験料、会場、持ち物などを説明しますのでご確認ください。

当日は会場におこしください。会場にて受付をいたします。

【お問い合わせ先】

南ひだ健康道場(南飛騨健康増進センター)

〒509-2502

下呂市萩原町四美1557-3

TEL 0576-55-0010

FAX 0576-55-0444

E-mail doujyou@pref.gifu.lg.jp

http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/doujyou/

休館日: 毎週火・水曜日及び年末年始

(祝日等により変更あり)

