

# 南ひだ健康道場だより

vol.8

平成22年度から南ひだ健康道場の講座運営は従来までの県主催型から講師主催型へと大きく変わりました。具体的には常設講座が10種、団体講座が23種に再編され、内容や受講料等も自立可能な水準に変更となりました。

また、休館日も毎週火・水曜日となりました。(祝日の場合は前後の木曜日が振替休館日になります。)

講座の内容や体制は大きく変わりましたが、皆様の健康に貢献できるよう引き続き努力を続けて参りますので、今後とも、南ひだ健康道場へのご愛顧をよろしくお願いします。

平成22年7月 南ひだ健康道場

## イベント情報

## 健康道場最大のイベント!

### 四美ナリエ

平成22年7月31日(土)

19~22時開催(小雨決行)

開催場所:南ひだ健康道場とその周辺

料 金:無料

隣接する皇樹の杜で商工会による「アルパコンサート」も開催されます。(19時開場、19時30分開演)



今年は従来までよりも多い1万2000個のキャンドルを健康道場の敷地いっぱいに散りばめて、より幻想的な空間を創出します!!

## 四美ナリエボランティア大募集!

『四美ナリエ』の開催も今年で6回目を迎えます。ボランティアの方々のご協力のおかげで、下呂を代表するイベント、岐阜県のイベントになりつつあります。今年も皆様のご協力をお待ちしております。

**活動日時** 平成22年7月31日(土)17時から19時頃まで(集合時間16時40分)

**活動内容** キャンドル設置・点灯

**募集人員** 50人程度

**応募方法** 南ひだ健康道場まで電話にてお申し込み願います。 0576-55-0010

**応募締切** 平成22年7月10日(日)17時まで

**その他** 集合、解散場所は南ひだ健康道場の健康学習センターです。なお、会場までは各自でお越し願います。

傷害保険には道場の負担にて加入します。



いやしの里南飛驒

〒509-2502 下呂市萩原町四美1557-3

南飛驒国際健康保養地

南ひだ健康道場(南飛驒健康増進センター)

0576-55-0010 <http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/doujyou/>

(南ひだ健康道場だよりは健康道場のホームページにも掲載しています)

## 平成22年度 健康体験常設講座ガイド

### 常設講座一覧

(H22.5.1現在)

講座名	曜日	時間	体験料金	会場
そばうち	毎週木～月曜日 予約制(2日前まで)	10:00～12:00	1テーブル4000円	食の工房
		申込はテーブル単位で受付。分量は1テーブル5人前。1～5人で5人分の量を打つ。食べきれない分はお持ち帰り可能。		
太極拳(武術)	毎週月曜日	10:00～11:30	300円	実践道場
		室内用運動靴をご持参下さい。		
らくらくエアロビクス	毎週月曜日	13:30～15:30	人数により変動(要問合せ) 初回500円程度	実践道場
		室内用運動靴をご持参下さい。		
草花を描く	第2、第4月曜日	13:30～15:30	500円	香りの館
		紙と絵の具を持参下さい。		
ゆる体操	毎週金曜日	13:30～15:00	300円	中会議室
ちぎり絵	第2、第4金曜日	10:00～12:00	600円	香りの館
真向法体操	毎週土曜日	13:30～15:30	人数により変動(要問合せ) 初回500円程度	中会議室
足うら健康法	毎週土曜日	13:00～16:00	600円	小会議室
		1人20分の体験		
こんにゃくづくり	第2土曜日 予約制(2日前まで)	13:30～15:30	800円	食の工房
		大麦若葉入りこんにゃく3～4個 試食には古代米のご飯が付きまます。		
シェイプヨーガ	第2、第4日曜日	10:00～12:00	人数により変動(要問合せ)	中会議室

印 予約先 南飛驒ヘルスファームTEL:0576-56-4029 FAX:0576-56-4037

開催時間、会場など変更する場合がありますので事前にご確認下さい。連絡先:南ひだ健康道場

体験料金は、平成22年5月1日現在のものです。予告なく変更することがありますがご了承下さい。

### 季節対応講座 (7～9月開催分)

開催日	時間	講座名	体験料	会場
7月10日(土)	10～12時	くずもちを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
7月25日(日)	10～12時	ブルーベリージャムを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
7月30日(金)	午後1時半～	こんにゃくづくり	800円	食の工房
8月6日(金)	午後1時半～	こんにゃくづくり	800円	食の工房
8月14日(土)	10～12時	生八つ橋を作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
8月22日(日)	10～12時	梅ジャムを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
9月11日(土)	10～12時	げんこつを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
9月19日(日)	10～12時	月見団子を作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
9月23日(木)	10～12時	ずももジャムを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
9月23日(木)	午後1時半～	ユスラウメジャムを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス
9月26日(日)	10～12時	ルバーブジャムを作しましょう	600円	いろいろ体験ハウス

\*予約制・申し込み先:南ひだ健康道場 (TEL:0576-55-0010)

\*受講される方は、直接会場にお越しください。また、会場は変更する場合がありますのでお尋ね下さい。

\*体験料金は、平成22年5月1日現在のものです。予告なく変更することがありますがご了承下さい。

そのほか、23種類の団体講座もあります。詳しくは道場にお尋ねいただくかホームページをご覧ください。