

健康体験常設講座ガイド

平成22年度 常設講座一覧

(H22.8.1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 (日本武術太極拳連盟)	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
		大麦若葉入りのこんにゃく3～4個 試食には古代米のご飯が付きます。		
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8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。

曜日別講座早見表

	午前 (10:00～12:00)	午後 (13:30～15:30)
土	そば打ち(2日前までに要予約)	真向法体操 足うら健康法(13:00～16:00、1回20分) こんにゃくづくり(第2土曜日のみ 2日前までに要予約)
日	そば打ち(2日前までに要予約) シェイプヨーガ(第2、第4日曜日のみ)	常設講座なし
月	そば打ち(2日前までに要予約) 太極拳(日本武術太極拳連盟)	らくらくエアロビクス 草花を描く(第2、第4月曜日のみ)
火	健康道場休館日	
水	(食と健康の家売店は火曜日のみ休館)	
木	そば打ち(2日前までに要予約)	常設講座なし
金	そば打ち(2日前までに要予約) ちぎり絵(第2、第4金曜日のみ)	ゆる体操(毎週金曜日)



南ひだ健康道場

(岐阜県南飛驒健康増進センター)

電話:0576-55-0010 FAX:0576-55-0444

〒509-2502

岐阜県下呂市萩原町四美1557-3

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

休館日:毎火・水曜日、12月29日～1月3日

(休館日は変更になる場合があります。詳しくはホームページをご覧ください)