

平成30年度「森を楽しむ健康講座」予定表

開催日	講座			開催方法	備考	申込締切
	森林浴	食体験	その他体験			
5月26日(土)	森林浴入門・森でリラクゼーション	そば打ち	健康お菓子(あねかえし)づくり	現地集合		5月19日(土)
6月2日(土)	ノルディックウォーキング	野草食プチバイキング	—	現地集合		5月31日(木)
6月10日(日)	森林内太極拳	朴葉寿司づくり	草花を描く	現地集合		6月8日(金)
6月24日(日)	森林浴入門・森でリラクゼーション	そば打ち	薬草カフェ	現地集合		6月22日(金)
7月13日(金)	森林浴入門・森でリラクゼーション	そば打ち	ちぎり絵	バス(岐阜発)		
7月29日(日)	森の自然観察会	そば打ち	ネイチャークラフト	現地集合	夏休み自由研究対応	7月27日(金)
8月3日(金)	森林浴入門・森でリラクゼーション	うどんづくり	—	バス(西濃発)		
8月24日(金)	森林浴入門・森でリラクゼーション	うどんづくり	—	バス(中濃発)		
8月26日(日)	森の自然観察会	そば打ち	ネイチャークラフト	現地集合	夏休み自由研究対応	8月24日(金)
9月8日(土)	森林浴入門・森でリラクゼーション	うどんづくり	—	バス(岐阜発)		
9月23日(日)	森林浴入門・森でリラクゼーション	五平餅づくり	薬草カフェ	現地集合		9月21日(金)
9月28日(金)	森林浴入門・森でリラクゼーション	そば打ち	薬草カフェ	バス(西濃発)		
10月12日(金)	森林内太極拳	そば打ち	草花を描く	バス(岐阜発)		
10月14日(日)	ノルディックウォーキング	健康収穫祭食べ歩き	—	現地集合		10月12日(金)
11月11日(日)	森林内太極拳	こんにやくづくり	健康お菓子(げんこつ)づくり	現地集合		11月4日(日)
12月9日(日)	森林浴入門・森でリラクゼーション	そば打ち	ちぎり絵	現地集合		12月7日(金)
1月27日(日)	冬の森を歩く	五平餅づくり	草花を描く	現地集合	積雪があればスノーシュー	1月25日(金)
2月24日(日)	桜の植樹	そば打ち	ネイチャークラフト	現地集合		2月22日(金)

- 時間 10:00～15:00 (9:40受付開始) <午前(10:00～11:30)、食体験(11:30～13:30)、午後(13:30～15:00)>
- ノルディックウォーキングの日は、開始時間 9:45～に繰り上げ (9:30受付開始)。ただし、食体験はそのまま 11:30～。
- 体験料は、1人1,000円
- 各回とも定員40名です。最少催行人数5名です。先着順で、定員に達したら締切日前でも締め切ります。
- 参加者をA、B班に分け午前・午後は、「森林浴」と「その他体験」を入れ替えて実施します。(2月24日を除く)
- 20名以下の場合、2班に分けず、1班で実施します。原則、午前に森林浴を行います。事情によって午後とする場合もあります。
- 「森林浴入門・森でリラクゼーション」は、のんびりウォーク、バードウォッチングや季節の花めぐり、たき火、読書などなど、森でリラックスできる様々なメニューを季節や天候に応じてご体験いただきます。

「開催方法」の「バス」については、旅行会社への申し込みとなります。募集方法等も異なります。

南ひだ健康道場(南飛驒健康増進センター) 下呂市萩原町四美1557-3 電話 0576-55-0010
休館日:火・水曜日(火・水曜日が祝日の場合は開館)、12月29日～1月3日