南飛騨健康増進センター

令和3年度

四美の森と里山の健康教室

お申し込み、お問い合わせ

南飛騨健康増進センター　TEL. 0576－55－0010

受付時間　9:00から17:00

募集締め切り　各回開催日の1週間前です

5/9 日 10:00～11:30	春の昆虫観察会in四美	四美の森に住む昆虫を観察して、生態を学びます。昆虫採集はしません。雨天の場合はいろいろな昆虫の標本で楽しみます。	定員 実費	10名程度 無料
5/15 土 10:30～12:00	森林浴（薬草園散策）	園内にある杉の森を散策して、香りや静けさを楽しみます。比較的緩い傾斜の遊歩道を歩くので、トレッキングも楽しめます。	定員 実費	10名程度 200円
5/23 日 13:30～15:00	心と体にやさしいヨガ～屋外で楽しもう～	5月の初夏の時期にウッドデッキで行うヨガです。体幹を意識した運動ができます。体が硬い方、男性の方も気軽にできます。	定員 実費	10名程度 無料
6/6 日 9:00～11:30	ノルディックウォーキング	指導員同行のコースを5キロ程度ウォーキングします。「しみずの湯」を発着地点とするので、日帰り温泉の楽しめます（有料）。ポールの貸し出しもできます（1組350円）。	定員 実費	10名程度 無料
6/27 日 10:30～12:00	苔玉作り	四美の森の植物を使ってオリジナルのオブジェを作ります。自然を活かしたものづくりを楽しみます。	定員 実費	10名程度 300円
8/28 土 9:30～11:30	自然から色をいただく、手ぬぐいを草木で染める講座	センター敷地内にある植物を材料にした作品を作ります。手ぬぐいに絞り模様を施したりして、オリジナルの作品に仕上げます。 ※対象者：小学校3年生以上又は大人	定員 実費	10名程度 600円
9/23 木祝 10:30～12:00	ソトヨガ（屋外でヨガ）	山に囲まれた四美の山里にある静かな健康学習センターの野外でヨガを行います。呼吸の練習、末端をほぐして基本的なポーズを行います。	定員 実費	10名程度 無料
10/10 日 9:00～11:30	ノルディックウォーキング	指導員同行のコースを5キロ程度ウォーキングします。「しみずの湯」を発着地点とするので、日帰り温泉の楽しめます（有料）。ポールの貸し出しもできます（1組350円）。	定員 実費	10名程度 無料
12/12 日 10:30～12:00	ネイチャークラフト「クリスマスバージョン」	四美の森を歩き、材料を採取して、健康学習センターでクリスマスに関係した物を作ります。四美の森に詳しい指導員が付きます。	定員 実費	10名程度 1,000円
12/18 土 10:00～11:30	はなもちづくり	飛騨地方の正月を飾る「はなもち」を作ります。	定員 実費	10名程度 200円

南飛騨健康増進センター
四美の森と里山の健康教室

令和3年度

2/12 土 13:30～15:00	**お菓子作り体験**	四美の素材を使った洋菓子を作ります。	定員 実費	8名程度 1,000円
2/27 日 10:00～13:00	**桜の植樹＆五平餅づくり体験**	南飛騨健康増進センターがある山里で桜を植樹します。作業を終えた後は、古民家で五平餅づくりを体験して、１人3個から4個ほど作ります。	定員 実費	8名程度 660円

森林浴体験

草木染体験

ヨガ体験

はなもちづくり

・これら講座は、岐阜県保健医療課が開催する「親子で楽しむ健康体験講座」事業での講座です。
・講座の内容は令和3年4月のものであり、内容や開催時間など、記載事項と変更することがあります。
・申し込み締め切りは、各回開催日の1週間前です。
・会場や持ち物については、ご予約の時にお知らせします。
・運動して汗をかいた後は、近隣にある「飛騨川温泉 しみずの湯」をご利用ください。

本講座の申し込み、問い合わせ先

岐阜県南飛騨健康増進センター

〒509－2502
岐阜県下呂市萩原町四美1557－3
TEL 0576－55－0010

岐阜県の
公式HPでの
ご案内は
こちらから →

2021/4