

南ひだの森で 健康になろう！

森林浴

食体験

創作体験

南ひだ健康道場では、緑豊かな南飛騨の森での森林浴や、そば打ち等食に関する体験講座、体操等の運動体験講座、ネイチャークラフト等の創作体験講座など様々な体験講座を実施しています。

森での体験講座

森林を活用した健康づくり講座

- ◆森林浴体験に、食体験や創作体験等の体験講座を3つ組み合わせた1日コース
 - ・「森林浴体験」・・・森林散策により心身共にリフレッシュしていただきます。
 - ・「食体験」・・・「そば打ち」、「五平餅づくり」などを体験していただきます。
 - ・「創作体験」・・・「ちぎり絵」、「ネイチャークラフト」などを体験していただきます。



○講座時間 10:00~15:00

○体験料 1人1,000円

○受入可能人数 1人~

※講座内容は「平成28年度『森林を活用した健康づくり講座』予定表」にてご確認ください。

食に関する体験講座

そば打ち体験講座

- ◆古民家で、“三たて”そば（粉の挽きたて・麺の打ちたて・茹でたて）を作って食べます。

○講座時間 10:30~12:30 又は 13:30~15:30（その他時間帯もご相談に乗ります）

○体験料 1テーブル4,000円（約5人前）

○受入可能人数 2人~

○予約期限 前日まで（当日でも可能な場合あり）

運動体験講座

ゆる体操講座

- ◆気持ちよく身体をゆるすってゆるめ、肩、腰のコリ等をほぐす体操です。

○講座日時 毎週木曜日 13:30~15:00

○体験料 1人300円

○受入可能人数 1人~

創作体験講座

ネイチャークラフト体験講座

◆簡単な炭焼きクラフトや間伐材の丸太を使ったクラフトなど、森をテーマにした様々な工作ができます。

- 講座時間 2時間（時間帯は希望に応じます）
- 体験料 1団体 10,000円（1～10人）・1団体 20,000円（11～20人）
- 受入可能人数 1人～
- 予約期限 1週間前まで

※上記の他にも定期的に講座を開催していますので、南ひだ健康道場ホームページをご覧ください。
詳しくは南ひだ健康道場までお問い合わせください。

南ひだ健康道場

【参考】 路線バス（2016.4.1 改正）

<行き>

	濃飛バス	げろバス	濃飛バス	げろバス	濃飛バス
行先	鹿山	四美	鹿山	山之口	鹿山
下呂駅前	9:25	10:15	11:00	12:00	12:20
萩原駅前	-	10:42	-	12:26	-
萩原駅下	9:43	-	11:18	-	12:38
上呂駅前	9:49	-	11:24	-	12:44
南飛騨健康増進センター	9:54	11:01	11:29	12:45	12:49

<帰り>

	濃飛バス	濃飛バス	げろバス	濃飛バス	濃飛バス	げろバス
行先	下呂BC	下呂BC	下呂駅前	下呂BC	下呂BC	下呂駅前
南飛騨健康増進センター	10:38	11:30	13:29	14:00	14:39	17:09
上呂駅前	10:43	11:35	-	14:05	14:44	-
萩原駅下	10:51	11:43	-	14:13	14:52	-
萩原駅前	-	-	13:50	-	-	17:30
下呂駅前	11:11	12:03	14:14	14:33	15:12	17:54
	土日祝運休			土日祝運休	土日祝運休	

申込先・問合せ

南ひだ健康道場（南飛騨健康増進センター）

住所：下呂市萩原町四美1557-3

電話：0576-55-0010

FAX：0576-55-0444

E-mail：doujyou@pref.gifu.lg.jp

開館時間：9時から17時まで

休館日：毎週火・水曜日（火・水が祝日の場合は開館）

※ホームページは「南ひだ健康道場」で検索

南ひだ健康道場

