

豊かな自然で楽しく体験！

南ひだ健康道場

(南飛驒健康増進センター)

のご案内



森

森を楽しむ健康講座

おすすめ

「森」・「食」・「創作その他」人気の講座を3つ組み合わせた1日コースです！

- ・「森林浴」では、緑豊かな南飛驒の森林を散策することで、心身ともにリフレッシュできます。
- ・「食」では、そば打ちや、南飛驒名物のエゴマのたれをつけて七輪でこんがり焼きあげる五平餅づくりなどを体験します。
- ・「創作その他」では、和紙を使ったちぎり絵体験、ネイチャークラフト体験などが楽しめます。
- ・時間 10:00～15:00 (9:40受付開始)
- ・体験料 1人1000円
- ・受入人数 1人～
※最少催行人数5人



森を楽しむ健康講座以外のご案内

食

そば打ち体験

古民家で、そば打ち体験をします。出来立ての美味しいおそばが味わえます。

時間 10:30～12:30

13:30～15:30

(上記時間以外を希望の場合は要相談。)

体験料:

1テーブル4,000円(5人前)

2名から予約可能

予約期限:前日まで



運動

ゆる体操

楽しみながら、リラックスして身体をゆるすることで、肩・腰のコリをほぐし、血の巡りをよくする体操です。

日時 毎週木曜日

13:30～15:00

体験料 1人300円

1名から受入可能



創作

ネイチャークラフト

森をテーマにした様々な工作ができます。

■カーボンクラフト入門(簡単な炭焼きクラフト)

■ログクラフト入門(間伐材の丸太を使ったクラフト)

■枝クラフトに挑戦(間伐材の枝を使ったクラフト)

・所要時間 2時間

(時間帯は希望に応じます)

体験料

1団体(1～10日人)1万円

1名から受入可能

予約期限 1週間前まで



※ 道場ではこの他にも定期的に講座を開催していますので、詳しくはホームページをご覧ください。

「森を楽しむ健康講座」実施予定

実施日	内 容	申込締切（先着順）
5月14日（日）	森林浴入門、そば打ち、健康お菓子づくり	5月11日（木）
5月28日（日）	森林浴入門、そば打ち、ちぎり絵	5月25日（木）
6月11日（日）	ノルディックウォーキング、野草食プチバイキング、草花を描く	6月8日（木）
6月25日（日）	森林浴入門、朴葉寿司づくり、薬草カフェ	6月22日（木）
7月23日（日）	森の自然観察会、そば打ち、ネイチャークラフト	7月20日（木）
8月27日（日）	森の自然観察会、そば打ち、ネイチャークラフト	8月24日（木）
9月10日（日）	森林浴入門、五平餅づくり、薬草カフェ	9月7日（木）
10月22日（日）	ノルディックウォーキング、野草食プチバイキング、草花を描く	10月19日（木）
11月12日（日）	森林浴入門、こんにゃくづくり、健康お菓子づくり	11月9日（木）
12月10日（日）	ノルディックウォーキング、そば打ち、ちぎり絵	12月7日（木）
1月28日（日）	冬の森を歩く、五平餅づくり、草花を描く	1月25日（木）
3月11日（日）	桜の植樹、そば打ち、ネイチャークラフト	3月8日（木）

- ※ 申込み多数の場合は、締切日前でも先着順で締め切らせていただきます。
- ※ 最少催行人数は5人です。
- ※ 持ち物、服装などに関してはお問い合わせください。
- ※ 表中の「森林浴入門」は、「森林浴入門・森でリラクゼーション」です。のんびりウォークやバードウォッチング、季節の花めぐり、たき火、読書など、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。
- ※ 申込状況や団体利用対応のため、開催日時や講座内容が変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

アクセス

車又は公共交通機関をご利用ください。

濃飛バス、げろバスが運行しています。

「下呂駅前」「萩原駅前」「萩原駅下」「上呂駅前」から「南飛騨健康増進センター」で下車

各講座のお申し込みは、南ひだ健康道場

電話：0576-55-0010までお申込みください。

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

休館日：火・水曜日（火・水が祝日の場合は開館）

12月29日～1月3日

南ひだ健康道場

検索

