

平成28年度『森林を活用した健康づくり講座』 予定表

日にち	曜日		講座			参加費総額	備考
			午前(10:00~11:30) 講座名称	食体験(11:30~13:30) 講座名称	午後(13:30~15:00) 講座名称		
1	4月7日	木	A班 ノルディックウォーキング	野草食プチバイキング	森林浴(リラックスタイム)	500	健康桜めぐり (桜+カタクリ+タンポポ) ギフチョウを探してみよう
			B班				
2	4月17日	日	A班 森林浴	そば打ち	草花を描く	1,000	
			B班 草花を描く		森林浴		
3	5月15日	日	A班 森林浴	野草を食べよう	ノルディックウォーキング	1,000	
			B班 ノルディックウォーキング		森林浴		
4	5月27日	金	A班 森林浴	そば打ち	健康お菓子づくり	1,000	健康お菓子づくり (あねかえし)
			B班 健康お菓子づくり		森林浴		
5	6月10日	金	A班 森林浴	野草を食べよう	草花を描く	1,000	
			B班 草花を描く		森林浴		
6	6月18日	土	A班 森林浴	朴葉ずしづくり	薬草カフェ	1,000	
			B班 薬草カフェ		森林浴		
7	6月26日	日	A班 森林浴	そば打ち	薬草カフェ	1,000	
			B班 薬草カフェ		森林浴		
8	7月8日	金	A班 森林浴	こんにゃくづくり	ちぎり絵	1,000	
			B班 ちぎり絵		森林浴		
9	7月16日	土	A班 森林浴	五平餅づくり	草花を描く	1,000	
			B班 草花を描く		森林浴		
10	7月24日	日	A班 森林浴	そば打ち	健康お菓子づくり	1,000	団体優先 (岐阜からの無料バス運行)
			B班 健康お菓子づくり		森林浴		
11	8月5日	金	A班 森林浴	こんにゃくづくり	ちぎり絵	1,000	
			B班 ちぎり絵		森林浴		
12	8月21日	日	A班 森林浴	そば打ち	ネイチャークラフト	1,000	
			B班 ネイチャークラフト		森林浴		
13	8月27日	土	A班 森林浴	そば打ち	薬草カフェ	1,000	団体優先 (岐阜からの無料バス運行)
			B班 薬草カフェ		森林浴		
14	9月3日	土	A班 森林浴	そば打ち	健康お菓子づくり	1,000	
			B班 健康お菓子づくり		森林浴		
15	9月11日	日	A班 森林浴	そば打ち	草花を描く	1,000	
			B班 草花を描く		森林浴		
16	9月23日	金	A班 森林浴	こんにゃくづくり	ちぎり絵	1,000	団体優先 (岐阜からの無料バス運行)
			B班 ちぎり絵		森林浴		
17	10月7日	金	A班 森林浴	五平餅づくり	草花を描く	1,000	
			B班 草花を描く		森林浴		
18	10月16日	日	A班 森林浴	そば打ち	ノルディックウォーキング	1,000	
			B班 ノルディックウォーキング		森林浴		
19	11月4日	金	A班 森林浴	五平餅づくり	ちぎり絵	1,000	団体優先 (岐阜からの無料バス運行)
			B班 ちぎり絵		森林浴		
20	11月13日	日	A班 森林浴	そば打ち	健康お菓子づくり	1,000	
			B班 健康お菓子づくり		森林浴		
21	12月11日	日	A班 森林浴	そば打ち	クリスマスクラフトづくり	1,000	
			B班 クリスマスクラフトづくり		森林浴		
22	1月22日	日	A班 森林浴	そば打ち	季節のキムチづくり	1,000	
			B班 季節のキムチづくり		森林浴		
23	2月26日	日	A班 森林浴	すし雑食べとくれ	ちぎり絵	1,000	
			B班 ちぎり絵		森林浴		
24	3月12日	日	A班 森林浴	そば打ち	ネイチャークラフト	1,000	
			B班 ネイチャークラフト		森林浴		

参加者全員の氏名、代表者の連絡先をお知らせください。

持ち物が必要な場合がありますので、詳しくはお問合せください。

お申込み・お問合せ先 南飛騨健康増進センター 下呂市萩原町四美1557-3 電話 0576-55-0010

※「団体優先」の回は、団体募集締切後、空きがあった場合のみ申込みが可能です。