

# 南飛驒健康増進センター

令和6年度

## 四美の森と里山の健康教室

主催 岐阜県

お申し込み、お問い合わせ

南飛驒健康増進センター 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



5/18 土	森の中でリフレッシュヨガ	5月の初夏の時期に森の中で行うヨガです。体幹を意識した運動ができます。体が硬い方、男性の方も気軽に行えます。	定員	15名
10:00~12:00			実費	無料
5/26 日	虫よけスプレーとお風呂でシュワシュワバスボム作り	アロマオイルを使って、虫よけスプレーとバスボムを作ります。 ※対象者：小学生以上親子	定員	10組
10:00~11:30			実費	500円
6/9 日	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、日帰り温泉も楽しめます(有料)。ポールの貸し出しもできます(1組350円)。	定員	20名
9:00~11:30			実費	無料
6/8 土	森林浴 (自然観察・森散策)	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	20名
10:30~12:00			実費	300円
6/16 日	外ヨガ(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。 ※対象者：小学生以上	定員	10名
10:00~12:00			実費	無料
6/23 日	楽しく弾もうバランスボール	親子で楽しめるバランスボールエクササイズ、バランスボールに座って音楽に合わせて弾みます。 バランスボールレンタル(大人500円・子供300円)	定員	15名
10:00~11:00			実費	無料
7/6 土	森でお昼寝・ハンモックリラクゼーション	森の中でハンモックを使い時間を過ごす森のリラクゼーション体験。	定員	8名程度
10:30~12:00			実費	300円
7/7 日	苔テラリウム	見た目にもかわいいテラリウムを園内にある苔やシダを材料にして簡単な作品を作る体験をします。 ※対象者：小学生以上親子	定員	10名
13:30~15:30			実費	無料
7/13 土	ラジオ体操 第1・第2の基本	ラジオ体操1級指導士によるラジオ体操教室。 ※対象者：小学生以上	定員	20名
10:00~12:00			実費	無料

- ・これらの講座は、岐阜県健康福祉部保健医療課が主催する「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6年4月のものであり、内容や開催日時など、予告なく変更又は中止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。
- ・参加いただく際は感染症対策にご協力ください。
- ・運動して汗をかいた後は、近隣にある「飛驒川温泉 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

岐阜県南飛驒健康増進センター

休館日 毎週火・水曜日(祝日及び5/2、8/15、16は除く)  
〒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 →

