

# 令和7年度 南飛驒健康増進センター

## 「健康体験講座ガイド(運動・森コース)」

★屋内外で体験する体操や野外で体験する遊びなどをそろえました。

- 講座は、予約時開催と常時開催とがあります。
- 予約制の場合のご予約は、各予約期限までに下記までお電話ください。  
(講師の都合により、希望日には開催出来ない事もあります。)
- 開催場所は、すべて南飛驒健康増進センターです。園内にある「健康学習センター」にお越しください。
- 常時開催日に記載がある講座について、開催日は予約なしで参加できます。(予約の必要な講座もあります。)  
ただし、講師の都合等により臨時に休講することがありますので、初めての方は下記までお問い合わせください。
- 予約期限が休館日(火曜日、水曜日)の時は、それより前の開館日が予約期限です。



令和7年4月1日現在

| 講座名                                            | 講座内容等                                                                                    | 定員 (人) | 体験料                   | 予約期限<br>(予約開催の場合)                 | 常時開催日                                                                           | 実施主体                           |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| ゆる体操                                           | 楽しみながら、気持ちよく、身体をゆすってゆるめる体操です。肩、腰のこりの改善、血流の改善の効果が期待できます。                                  | 15     | 1人300円/回              |                                   | 毎週木曜日<br>13:30~15:00                                                            | 南ひだゆるの会                        |
| 真向法体操                                          | 基本4つの動作を5分でできる体操です。心と身体をリフレッシュさせます。座りながら行う柔軟体操です。                                        | 15     | 1人500円/回<br>年会費4,000円 | 常時開催日は前日まで<br>常時開催日以外の団体予約受付は40日前 | 月3回土曜日<br>13:30~15:00                                                           | 岐阜・各務原真向会健康体操会<br>萩原支部(クチナシの花) |
| リラククスヨガ                                        | 初心者の方でも無理なく行えるヨガです。ゆったり深い呼吸と、シンプルなポーズで、心と身体を整えていきます。                                     | 15     | 1人600円/回              | 30日前                              |                                                                                 | 中谷智子                           |
| らくらくエアロビクス                                     | 音楽に合わせて行う有酸素運動をします。タオルを使って上半身(特に肩回り)を動かしていきます。室内用運動靴・タオル・飲み物をご持参ください                     | 15     | 1人875円/回              |                                   | 毎週月曜日<br>13:30~15:00<br>祝日は休講                                                   | 中谷智子                           |
| 健康太極拳                                          | 心息動を整えて、ゆっくり動くので、老若男女、誰でもできる運動です。普段使わない筋肉を動かして、血流の改善が期待できます。立って運動できない方は、椅子に座って動くこともできます。 | 5~15   | 1人500円/回              | 7日前                               |                                                                                 | 南飛驒太極拳研究会                      |
| ゆきあき・ウォーキング                                    | ヨガインストラクターとネイチャーガイドが森を案内しながら植物の知識を深め、森林浴や歩行瞑想を行いリラックスすることで健康増進を図る。                       | 5      | 1人<br>6,600円          | ・定時開催は前日まで<br>・その他開催30日前まで        | 定時開催<br>4/6・5/4・6/1<br>7/6<br>・9:00~12:00<br>・13:30~16:30<br>その他開催通年<br>・時間 応相談 | ゆきあき・ウォーキング                    |
| 御嶽を眺めに行こう<br>(山歩き)                             | 展望の館までのリラクゼーションウォークを実施し、御嶽を眺望する。(「雨天時中止・小雨時開催」)                                          | 10     | 1人500円                | 前日まで<br>(応相談)                     | 春季・秋季<br>・10:00~15:00                                                           | 森のなりわい研究所                      |
| 沢を歩こう                                          | 沢を歩く森のリラクゼーション体験<br>(雨天時・増水時は内容変更あり)                                                     | 10     | 10人まで1回<br>6,000円     | 前日まで<br>(応相談)                     | 夏季<br>・10:00~12:00<br>要望に応じ変更可                                                  | 森のなりわい研究所                      |
| 森でリラックス<br>森でお昼寝ハンモックリラクゼーション<br>森でのんびりお昼寝or読書 | 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(雨天時室内)                                                    | 10     | 10人まで1回<br>6,000円     | 前日まで<br>(応相談)                     | 春季~秋季<br>・10:00~12:00<br>要望に応じ変更可                                               | 森のなりわい研究所                      |
| 森でリラックス<br>子育てママさんのリラクゼーション<br>入門              | 子育て中のお母さま方に森の中でホッと時間を過ごしていただく森の体験。<br>(雨天時は内容変更あり)                                       | 10     | 10人まで1回<br>6,000円     | 前日まで<br>(応相談)                     | 通年<br>・10:00~12:00<br>要望に応じ変更可                                                  | 森のなりわい研究所                      |
| 森でリラックス<br>ゆっくりのんびり植物観察                        | 植物を楽しみながら森のリラクゼーション体験                                                                    | 10     | 10人まで1回<br>6,000円     | 前日まで<br>(応相談)                     | 通年<br>・10:00~12:00<br>要望に応じ変更可                                                  | 森のなりわい研究所                      |

|                                                         |                                                                                     |    |                   |               |                                   |               |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 健康森づくり体験<br>リラクゼーションフィールドの<br>作り方入門                     | 「リラクゼーションフィールドづくり」を目的に森林修景整備作業を体験いただき、森も人も健康にという趣旨の森のリラクゼーション体験<br>(雨天時は内容変更あり)     | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 通年<br>・10:00～12:00<br>要望に応じ変更可    | 森のなりわい<br>研究所 |
| 健康森づくり体験<br>食べられる森づくり体験                                 | 「食べられる森づくり」を目的に森林整備作業を体験いただき森も人も健康にという趣旨の森のリラクゼーション体験<br>(雨天時は室内にてレクチャー&リラクゼーション講座) | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 春季～秋季<br>・10:00～12:00<br>要望に応じ変更可 | 森のなりわい<br>研究所 |
| 健康森づくり体験・森も健康人も健康<br>森林整備入門                             | 森林整備作業を体験いただき森も人も健康にという趣旨の森のリラクゼーション体験<br>(雨天時は室内にてレクチャー&リラクゼーション講座)                | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 通年<br>・10:00～12:00<br>要望に応じ変更可    | 森のなりわい<br>研究所 |
| 健康森づくり体験・花咲く森づくり入門<br>花咲じいになろう・森林の景観施業入門                | 「花咲く森づくり」を目的に森林の景観施業を体験いただき「森も人も健康に」という趣旨の森のリラクゼーション体験<br>(雨天時は内容変更あり)              | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 通年<br>・10:00～12:00<br>要望に応じ変更可    | 森のなりわい<br>研究所 |
| 森でリラックス・ゆっくりのんびりネイチャーリラックス<br>夜の森でどっきりスッカリ自然観察          | 夜の森での自然観察を楽しみながら森のリラクゼーション体験<br>(雨天中止)                                              | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 春季～秋季<br>・19:00～21:00<br>要望に応じ変更可 | 森のなりわい<br>研究所 |
| 森でリラックス・ゆっくりのんびりネイチャーリラックス<br>スターウォッチング入門               | 夜の森で星の観察を楽しみながら森のリラクゼーション体験<br>(雨天時は内容変更あり)                                         | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 通年<br>・19:00～21:00<br>要望に応じ変更可    | 森のなりわい<br>研究所 |
| 森でリラックス・ゆっくりのんびりネイチャーリラックス<br>バードウォッチング入門               | バードウォッチングを楽しみながら森のリラクゼーション体験<br>(雨天時も開催)                                            | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 通年<br>早朝or午前<br>希望に応じ変更可          | 森のなりわい<br>研究所 |
| 森でリラックス・ゆっくりのんびりネイチャーリラックス<br>雪と遊ぼう・スノーシュー&アニマルトラッキング入門 | 冬の森でスノーシューと動物痕跡の観察を楽しみながら森のリラクゼーション体験<br>(雨天時は内容変更あり)                               | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 積雪期<br>・10:00～12:00<br>要望に応じ変更可   | 森のなりわい<br>研究所 |
| 森でリラックス・ホッとひと息、冬の森<br>たき火リラクゼーション入門                     | 森の中でたき火or薪ストーブにあたりながら森のリラクゼーション体験<br>(雨天中止)                                         | 10 | 10人まで1回<br>6,000円 | 前日まで<br>(応相談) | 冬期<br>・10:00～12:00<br>要望に応じ変更可    | 森のなりわい<br>研究所 |



真向法体操



健康太極拳

<ご予約・お問い合わせ先>

## 岐阜県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・水が祝日の場合は営業）、年末年始（12/29～1/3）

岐阜県の  
公式HPで  
のご案内は  
こちらから→



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。  
電話：0576-56-4326