

四美の森と里山の健康教室

お申し込み、お問い合わせ

南飛騨健康増進センター 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

ただし、「バスソルト作りとハンドマッサージ」及び「自然に触れる草木染講座」のみ2週間前



5/24 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、男性の方も気軽にできます。	定員	15名
10:00～11:30			実費	無料
5/25 日	バスソルト作りと ハンドマッサージ	アロマオイルを使って、バスソルト作りと、親子でハンドマッサージを経験してもらいます。 ※対象者：小学生以上親子	定員	20名
10:00～11:30			実費	1人1,000円
6/15 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/ 5 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
10:30～12:00			実費	300円
7/13 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	定員	10名
13:30～15:30			実費	無料
8/16 土	沢を歩こう (沢と森の生き物探し)	センター内にある川を歩きながら生き物の観察をします。	定員	8名
10:30～12:00			実費	300円
10/ 5 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)。ボ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
10/25 土	自然に触れる草木染講座 (ストールをクサギで染めよう)	センター敷地内にある植物を材料にした作品を作ります。ストールに絞り模様を施したりして、オリジナルの作品に仕上げます。 ※対象者：小学校3年生以上。小学生は保護者同伴	定員	10名
9:30～12:00			実費	1,000円
11/ 1 土	干し柿づくり	センター敷地内で取れた柿を使用し1人10個程度の干し柿を作ります。また干し柿の由来について学習します。 ※対象者：小学生以上親子	定員	8名
10:00～12:00			実費	無料

南飛騨健康増進センター 四美の森と里山の健康教室

令和7年度



11/ 9 日	五平餅づくり体験	古民家で五平餅づくりを体験して、1人3個から4個ほど作ります。 (最低催行人員3名)	定員	20名
10:30～12:00			実費	800円
12/ 6 土	たき火で焼き芋！	冬の森でたき火にあたりながら焼き芋を作る森のリラクゼーション	定員	10名
10:30～12:00			実費	400円
12/13 土	はなもちづくり	飛騨地方の正月を飾る「はなもち」を作ります。	定員	15名
10:30～12:00			実費	500円
2/ 1 日	お菓子作り体験	四美の素材を使った洋菓子を作ります。	定員	8名
13:30～16:30			実費	1,000円



ヨガ体験



はなもちづくり

- ・これらの講座は、岐阜県保健医療課が開催する「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。
(ただし、「バスソルト作りとハンドマッサージ」及び「自然に触れる草木染講座」のみ2週間前となります。)
- ・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「飛騨川温泉 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 岐阜県南飛騨健康増進センター

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 →



2025/4