

# 令和6年度 南飛驒健康増進センター 「健康体験講座ガイド(食コース)」



★屋内外で体験する体操や野外で体験する遊びなどをそえました。

- 講座は、予約時開催と季節開催とがあります。
- 予約は、各予約期限までに南ひだヘルスファーム(0576-56-4029)又は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。
- 定期開催の講座については、講師の都合等により臨時に休講することがあります。
- 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6年4月1日現在

講座名	講座内容等	定員(人)	体験料 (消費税含む)	予約期限 (予約開催の場合)	開催日	実施主体
そば打ち体験	古民家で、こだわりの三たてそば(粉の挽きたて・麵の打ち立て・茹でたて)を作って食べましょう。 希望があれば天ぷらやおにぎり・汁セットも予約できます。 (開催時間: 10:30~12:30、13:30~15:30)	1~40	1テーブル 4,800円 (4人前)	前日の 正午まで <small>(天ぷら・おにぎりのオプションは前々日正午まで)</small>	通年	南ひだ ヘルスファーム
五平餅づくり体験	古民家で、地元産コシヒカリに古代米を入れた五平餅を一人4個作ります。 あぶらえのたれをつけて、炭火コンロで焼いて食べます。 (開催時間: 10:00~13:00)	5~32	1人1,200円	2日前の 正午まで	通年	南ひだ ヘルスファーム
こんにゃくづくり体験	地元産のこんにゃく芋を使い、古民家で、大麦若葉入りのこんにゃくを作ります。 古代米入りご飯に刺身こんにゃくを食べ、お土産に玉こんにゃく2~3個を持ち帰ります。 (開催時間10:00~13:00)	5~30	1人1,200円	2日前の 正午まで	通年	南ひだ ヘルスファーム
【季節講座 夏】 朴葉すしづくり体験	敷地内で朴葉・山椒葉等をとることから始め、地元で伝わる朴葉すしを作ります。 一人4~5個を包みます。 (開催時間: 10:00~12:00)	5~30	1人1,200円	3日前の 正午まで	6月1日(土) 6月9日(日) 6月16日(日) * 朴葉があれば他の日も可	南ひだ ヘルスファーム
【季節講座 夏】 こんにゃくづくり体験	地元産のこんにゃく芋を使い、古民家で、大麦若葉入りのこんにゃくを作ります。古代米入りご飯に刺身こんにゃくを食べ、お土産に玉こんにゃく2~3個を持ち帰ります。 (開催時間10:00~13:00)	5~30	1人1,200円	2日前の 正午まで	7月14日(日) 8月25日(日)	南ひだ ヘルスファーム
【季節講座 春】 初午だんごづくり体験	二月初初の午の日に五穀豊穡と家族の健康長寿を願って「まゆ」に似ただんごを作ります。茹できな粉をまぶしたものを試食して、残りは持ち帰ります。 (開催時間: 13:30~15:30)	5~33	1人1,000円	2日前の 15時まで	2月2日(日)	南ひだ ヘルスファーム



そば打ち体験



五平餅づくり体験



こんにゃくづくり体験



朴葉すしづくり体験

＜ご予約・お問い合わせ先＞

岐阜県南飛驒健康増進センター

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、  
「飛驒川温泉しみずの湯」を  
ご利用ください。  
電話: 0576-56-4326