

2022年4月の薬草週間は・・・

期間

会場

4月23日(土)～29日(金)

ぬく森の湯 すば～ふる

\* 26日(火)・27日(水)は定休日

期間中のイベント

## 薬草風呂

期間中は『ヨモギ風呂』が楽しめます。  
更に24日(日)は『ラベンダー風呂』  
も提供されます。よい香りを楽しみなが  
ら、心身ともにリフレッシュしませんか。



## 薬草茶試飲

薬草茶を休憩所にて提供します。まだ飲  
んだことがない方はぜひこの機会に。意  
外においしくて飲みやすいです。



## 薬草商品販売

売店にて薬草商品を特別販売します。

周辺情報

## 朝霧の森

すば～ふるの隣には、ゆっくり歩いて1時  
間ほどの散策路が整備されています。4月  
～5月はタムシバ・クロモジ・イカリソウなど  
の花が咲き、良い香りに包まれます。



## 健康ウォーキング

4月27日(水)の朝、朝霧の森にて飛騨市健康  
ウォーキングが開催されます。森のおいしい空気  
を吸いながら運動なんていかがでしょうか。詳し  
くは飛騨市健康ウォーキングガイド協会にお問合  
せください。



【お問い合わせ】 0577-73-6115 (平日9時～17時)

特別企画

## ヨガと薬草でからだを整える

芽吹き季節 ～薬草×古典ヨガ 体と呼吸を感じるひととき～

4月29日(金・祝)

10:00～12:30

【場所】 すば～ふる大広間

【定員】 10名

【参加費】 1,000円

【持ち物】 大きめのバスタオル

温度差で体調を崩しやすいこの時期、深い呼吸でゆっくりと心と体  
をゆるめましょう。ご自分で選んだ薬草茶がゆるんだ心とからだに  
染み入るひとときをお楽しみください。

自然豊かな飛騨の身近な薬草のこと、薬草茶を選ぶ  
ポイントなど、NPO法人薬草で飛騨を元気にする会  
の薬草コンシェルジュがご案内いたします。



## 講師紹介 天野 秀美

高山出身、神岡在住。鶏など動物たちと、野菜やお米  
を自然栽培しながら保存食や発酵食を手作りして暮ら  
す。リラックスを重視する古典ヨガを学んだ後、ヨガ教  
室を開催。日本人の体質に合わせたヨガを伝える。

申込はこちら

\* 4月27日締切



【主催】飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

事務局：飛騨市まちづくり観光課内 TEL 0577-73-7463 / email hidayakusou@city.hida.lg.jp