

グローバルウェルネスデイ 山座熊川オリジナルプログラム

グローバルウェルネスデイをご存知ですか？

グローバルウェルネスデイは毎年6月第2土曜日に開催される、完全に非営利のソーシャルイベントです。日々の忙しい生活に追われている毎日でも、この1日だけは「健康」であることに感謝し、「あなたらしいウェルネスなライフスタイル」を見直すきっかけになるよう、さまざまな視点からのウェルネスイベントが開催されています。

あなたも一緒にご自身の健康と向き合う時間にしませんか？

プログラム概要

【午前の部】

・自然に囲まれてリラックス 一熊川で坐禅と森林浴体験—《無料》

豊かな自然と日本曹洞禅の発祥の地である福井県。その両方を体感する場として、森の中を歩く道、熊川トレイルを散歩感覚で歩き、坐禅を組み、自然に溶け込む無料のプログラムです。歩きやすいスニーカーまたは軽登山用の靴、水分補給用水筒、日焼けや虫対策に長袖・長ズボンのウォーキングスタイル、漬物石が入る程度の大きさのリュックを持参いただければご参加いただけます。雨天時はプログラム内容を若干変更してご提供させていただきます。無料プログラムです。

【午後の部】

・里山のちいさな料理教室 一受け継ぎたいレシピ 麩のてっぽう—《有料》

熊川の郷土料理を体験できる料理教室。今回は、麩のからし和え、通称「麩のてっぽう」を作ります。郷土料理でおもてなしを続けている熊川地区おもてなしの会のお母さんと一緒に作っていきましょう。体に優しいお粥を羽釜で炊いて、地域特産の付け合わせと一緒に教室の後はお話しがいただけます。有料プログラムです。

日程	2024年 6月8日 (土)
場所	山座熊川 管理棟 (福井県若狭町河内79-3-1)
時間	午前の部 受付 09:50 開始 10:00 終了 12:50 午後の部 受付 12:50 開始 13:00 終了 14:00
参加費	午前の部 無料 (要予約) ※ 雨天時は内容を一部変更 午後の部 ¥1,200 (要予約) ※ 雨天決行
持ち物	歩きやすいスニーカーまたは軽登山用の靴、水分補給用水筒 午前の部 焼けや虫対策に長袖・長ズボンのウォーキングスタイル 漬物石が入る程度の大きさのリュック 午後の部 エプロン
募集人数	各部 10名様
申込方法	①代表者様お名前・②メールアドレス・③電話番号・④参加希望の部(午前・午後)・⑤ご参加の人数 以上の内容を記載して、山座熊川InstagramにDM、または、 info@sanza-kumagawa.com までお申込みください。
応募期限	2024年 6月2日 (日) 23:59

★【午前の部 無料】

10:00-13:00 熊川トレイルウォーキング

ウォーキング休憩時に坐禅/森林浴の実施

★【午後の部:¥1,200/人(税込)】

13:00-13:30 おかゆ&麩のてっぽう作り

13:30-14:00 お食事タイム

注)プログラムの様子などお顔が映り込まないよう工夫の上写真撮影し、Instagramへの投稿を行います。

I SAY YES!

GLOBAL WELLNESS DAY®

#MAGENTANATURE
#マゼンタネイチャー
#globalwellnessdayjapan
#グローバルウェルネスデイジャパン

#MAGENTANATURE 4つの基本ステップ

- 01 Eat Natural**
自然からの食べ物に感謝し、よりヘルシーな食生活を試みましょう
- 02 Be in Nature**
自然に囲まれてリラックスしてみましょう
- 03 Protect Nature**
自然を大切にし、持続的な環境保護への意識を高めましょう
- 04 Be in Nature (spiritual)**
自然に囲まれて、自分自身を見つめてみましょう

7 STEPS MANIFESTO

1時間歩く もっと水を飲む プラスチックボトルは使わない
オーガニックフードを食べる 善い行いをする 家で食事をする 10時には寝る

6.8 2024 SAT

Instagram 公式HP



山座熊川
SANZA KUMAGAWA

お問い合わせ: info@sanza-kumagawa.com