

KARADA ni



2024

2024.8.4(SUN)~8.10(SAT)



カラダにいいこと、ぜんぶ、やる。

国立花山青少年自然の家



# カラダにeメニューへ

～自然の中で元気にカラダを動かして、おいしいご飯を食べる喜びを感じて欲しい～

カラダにeキャンプは、おかげさまをもちまして、活動開始から13年目を迎えます。基本的な生活習慣が大事だとわかっていても、なかなか改善って難しいものです。花山青少年自然の家では、専門家の助言をいただきながら、カラダにe（イー）ことを追究してきました。

今年のテーマは「自分のカラダのことをよく知る」「自分のカラダを大切にする」です。様々な体験活動を通じて、自身の健康について考えるスペシャルなキャンプをご用意しました。6泊7日で、ゆっくり、のんびり、ゆったり、カラダにイーこと、全部、やります。

※ダイエットや痩身を目指すことを目的としておりません。楽しく学べる体験型キャンプです。



## 温泉で、ぽっかぽか

カラダを温めることで免疫力もUPして、元気になるし、カラダの疲れもとれちゃんだから、温泉ってすごい！地球に感謝しに行こう！風呂上りは、やっぱりアイスかな？

## 夏味の魅力にハマる

夏だけにしか食べられない「旬」を、いま、ここに。みんなでワイワイつくった料理って、思い出の味になる。  
※炊事以外の自然の家での食事は、朝昼晩ともにビュッフェ形式です。



## もりもりスタミナBBQ

にんにくを使った特製タレの作り方を教えてもらい、秘伝のタレを作ってみよう。タレができたら、これは、もう、肉も焼くしかないよね。

## 米粉とチーズと大豆が友達

炭水化物やタンパク質、脂質って、聞いたことがあるかな？カラダをつくる大事な栄養素をおいしく食べようじゃない。



## 沢遊びで爽快体験

真夏にひんやり清流を旅しよう。沢は、緑と青の万華鏡。リフレッシュ度120%のわくわく水の王国へようこそ！

## アロハな体幹トレーニング

南国生まれのフラダンスでハッピーな時間を！基本姿勢や体幹が鍛えられて、すごくイイ感じ。

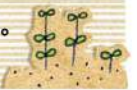


## 里山で、いい汗流そう

小さな里山の古民家を訪問します。田舎のていねいな暮らしから、何を学びましょうか。

## 呼吸をととのえよう

ヨガで呼吸を感じてみる。自分と向き合う特別な時間。カラダの柔軟とココロのリラックスを体感しよう。



## いい睡眠ってなんだろう

眠るってどんな意味があるのかな？生き物にとっての睡眠の謎にせまってみよう。



## 綿の癒し、香りの不思議

数ある生地の中で、綿って、肌ごこちが優しい。そして、癒される香りの魅力にもせまってみよう。



## 朝活でいいことづくめ

朝日を浴びて、1日のはじめに感謝。座禅や作務で、心も清らかに。自律神経も整います。

## 晴耕雨読な暮らし

夕立がきたら、雨が上がるまで待てばいい。本を読んだり、歌を歌ったり、雨を眺めたり。自然と向き合いながら、のんびりいきましょう。



※活動内容は、気象条件や参加者の健康状態などを勘案し、変更になる場合がございます。

◆参加費：25,000円（食事代・保険代・活動経費・宿泊費用等）



申し込みフォーム

お問い合わせ・申し込み先  
国立花山青少年自然の家

〒987-2593 宮城県栗原市花山本沢沼山61-1

0228-56-2311

ホームページ <http://hanayama.niye.go.jp/>

