

## GLOBAL WELLNESS DAY SPECIAL PROGRAM in Wakasa-Kumagawa

私たちと一緒にあなた自身の健康について見直す日に

<https://www.kokusaiwellness.jp/>

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。

あなたも一緒に賛同しませんか？

### 山座熊川について

「素晴らしき山暮らし」をコンセプトに、若狭熊川宿と近接した一棟貸しホテルとオートキャンプサイト、アウトドアアクティビティを併設した複合型アウトドア施設です。健康で安心な状態を維持・増進するための研修旅行、ウェルネスツーリズムの開発、運営も行なっています。

### プログラム

#### 02 Be in Nature /04 Be in Nature(spiritual)

- ・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。

#### 01 Eat Natural

- ・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召し上がりいただけます。有料プログラムです。

## スケジュール

いずれのプログラムも 10 名様までとさせていただきます。

### ☀️【無料プログラム】

6 月 8 日土曜日 10 時～12 時 50 分(9:50 山座熊川管理棟に集合)

10:00-13:00 熊川トレイルウォーキング 180 分

※ウォーキング休憩時に坐禅/森林浴を行います

※雨天時は内容を一部変更します

※ウォーキングの様子など写真を撮らせていただきます

### ☀️【有料プログラム】

6 月 8 日土曜日 13 時～14 時(12:50 山座熊川管理棟に集合)

おかゆ&麩のてっぽう作り 30 分

お食事タイム 30 分

※エプロン持参

※雨天決行

## 情報公開

近日中にホームページ・Instagramにて情報を発信します

Homepage: <https://sanza-kumagawa.com/news/>

Instagram: [https://www.instagram.com/sanza\\_kumagawa/?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA%3D%3D](https://www.instagram.com/sanza_kumagawa/?igshid=OGQ5ZDc2ODk2ZA%3D%3D)

## お問い合わせ

山座熊川(さんざくまがわ)

<https://sanza-kumagawa.com/contact/>

ご質問などはホームページ「お問い合わせ」よりお願いします