

## 森林まるごと活用ミニツアー

ガイド：勝見卓也氏（森のサーフボード職人）

10:00～12:00【参加費 1,000 円（昼食代）／要予約】

薪を日常に取り入れれば、身の回りの山林が宝の山になる！心地よくて体の健康にもつながる薪ストーブや便利な薪ボイラーの導入について、会場の美山里山舎にある様々な実機を紹介しつつ、山林の木々を効率よく薪にしていって体験とともに学べるミニツアー。

## マウンテンバイク (MTB) チャレンジライド

ガイド：M-trail

9:00～16:00【参加費 1,500 円（バイクレンタル含む）／要予約】

MTB をこよなく愛するライダー達が山の木を用いて築いた、プロ仕様の本格コース「M-trail」。この秋から小学生低学年からトライできるレンタルバイクを投入しました。経験豊富なインストラクターによるサポートで初めてのライドでも安心。エキサイティングかつ山の自然をいっぱい堪能できる MTB の世界を、子供から大人までぜひ体験ください。

## 森の鍼灸院（鍼灸治療／自律神経チェック）

明治国際医療大学鍼灸師 10:00～17:00

鍼灸とは、東洋医学の観点から、舌・脈・お腹などを診て主に内臓から全身の状態を把握し、鍼や灸を使って身体のバランスを調整して臓器や筋肉の機能回復を促し、健康や美容の維持増進を促す治療方法です。頭痛、肩こり、肌荒れ、便秘、下痢、生理不順、足や手、顔のむくみなどの症状に、ぜひ一度お試しください。丁寧に心地よいカウンセリングと治療に定評があります。

【各コースと料金】部分コース：各 1,500 円 / 20 分程度、  
全身治療コース：3,000 円 / 40 分程度、  
自律神経バランス測定（血管年齢測定つき）：500 円 / 15 分程度

## 森林ヨガ



講師：齋藤純子氏

10:00～11:30【2,500 円／要予約・定員 6 名】

潤い溢れる森の中で、呼吸を意識した癒しのヨガを体験してみませんか。様々なポーズでじっくりと筋肉の緊張をほぐしながら自分の体の軸を取り戻すと、自然のエネルギーがすーっと体に染み込み、心がクリアになっていきます。

講師を担当するのは、インターナショナルヨガアライアンス認定ヨガ講師の齋藤純子先生。自然いっぱいの子育てをしながら暮らす美山町を拠点に、全国各地で活躍されています。京都を拠点とする自然派ヨガウェア YinYang のアンバサダー。

## アイリッシュハープ 森の中のライブコンサート



奏者：みつゆき氏

12:00～13:00【無料・予約不要】

繊細な旋律にのせた美しい音色で聞く人の心を癒す、アイリッシュハープ奏者の第一人者、みつゆきさんの野外ライブコンサートを行います。森の中で一層深く響くハープの調べに、少しの間、日常を忘れて浸ってみませんか。

演奏者：みつゆき氏 オリジナル曲を中心に、ホームコンサート、保育園や学校、病院、介護施設、ギャラリー、寺院、経営者の交流会などで演奏、近年では映画音楽なども手がけるなど、多岐にわたる活躍をされています。

## Access

美山里山舎 京都府南丹市美山町島朴ノ木 8 美山かやぶき美術館すぐとなり



## 時間の目安

JR京都駅	JR日吉駅	宮脇	佐本橋	美山里山舎
7:59(日・祝日) 8:05(平日) 9:58(土曜)	9:10(日・祝日) 9:10(平日) 11:10(土曜)	9:41(日・祝日) 10:10(平日) 11:37(土曜)	9:45(日・祝日) 10:14(平日) 11:41(土曜)	
JR山陰本線	南丹市営バス 美山園部線		徒歩(5分程度)	

## 秋冬の養生講座～からだを知る・ゆるめる・温める



講師：伊藤和憲先生 明治国際医療大学教授

13:00～14:00【無料・予約不要】

病気にならない体づくりこそ、これからの健康のキーワード！東洋医学の知識をベースに、日常的な体のセルフチェック方法や、寒さの厳しくなる季節におすすめのツボ押しやお灸などの健康法を、わかりやすくお教えします。

伊藤和憲先生 鍼灸学博士、所属学会・全日本鍼灸学会理事、明治国際医療大学鍼灸学部はり・きゅう学講座教授、明治国際医療大学京都桂川鍼灸院 mythos361 院長、痛みやセルフケアの専門でもあり、各種新聞・雑誌でのコラム掲載をはじめ、「はじめてのトリガーポイント鍼治療」(医道の日本社) など著書も多数。養生フェス、森の鍼灸院を含むMIYAMA 森の湯治場のプログラム全体を監修。

## 地元の名人に学ぶ！わら工芸・しめ縄づくり



講師：岡本勝氏 13:30～16:00【材料費：500 円】

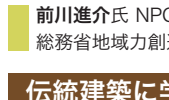
お正月の家々の玄関を彩る伝統のしめ縄飾りを手作りしてみませんか。稲わらを結って、編んで、様々な美しい形を生む、心とむむとときです。講師は美山を代表する藁細工の名人、岡本勝氏。90歳でドローンもタブレットも使いこなす頭も体もまだまだ現役の岡本さんの元気の源のひとつは、この細かい手作業により脳が活性化されることにもあります。ぜひ、健康面からも伝統の工芸を見直してみてください。

## 心を楽しむ「考え方」のセルフケア

講師：前川進介氏 NPO 法人他力本願研究所 所長

14:00～15:00【無料・予約不要】

近年増加する「うつ」などの心の問題。克服するには体の養生だけではなく、「考え方」のアプローチが必要です。今回は、自らもうつを乗り越えた経験から、「自己肯定感」と「論理的思考」を高め、自分自身を受け入れつつ、よりラクになれるような考え方を身につけることが肝要だと提唱し活動している前川氏が、自らの体験談を交えながら心を元気に保つ極意を赤裸々に語ります。



前川進介氏 NPO 法人 他力本願研究所 所長、株式会社みんなの村 代表取締役、総務省地域力創造アドバイザー

## 伝統建築に学ぶ住まいと健康



講師：小川芳治氏 小川建築代表

15:00～16:00【無料・予約不要】

体の免疫力を上げ、アレルギーを治す自然の杉や檜の材、物を腐りにくくし、空気が清浄に保たれる「発酵環境」を室内につくりだす土壁。そんな木と土からできた本物の家に暮らすことこそが、病気を予防し、心も体もリラックスしたゆたたりと過ごせる「本当の豊かな暮らし」だと信じて、伝統構法の家づくりを続ける大工棟梁の小川氏。住まいから健康を考えるとどうということなのか、自ら継続的に行ってきた実験の結果なども交えて語っていただきます。

当日のランチには、自然な美味しさの「カフェ里山舎」の特別メニューと、持続可能な社会の実現に取り組むアウトドアブランド・バタゴニアの手がける食品コレクション「バタゴニア プロビジョンズ」の商品を使った薪ストーブ料理の販売をいたします！



## ・お車でお越しの場合

京都市内から約 1 時間半  
無料駐車場ございます。  
※駐車数は限られていますので、家用車  
の方はなるべく乗り合わせてお越しください。

## ・公共機関でお越しの場合

JR「京都駅」→「日吉駅(山陰線)」で下車  
→南丹市営バス「佐本橋(美山園部線)」で下車  
→徒歩 橋を渡り、右折し、かやぶき美術館  
への斜面を上がってすぐ左手

## Contact

お問い合わせは「森の鍼灸院(美山里山舎内)」まで

Tel 0771-75-0015

Fax 075-320-2450  
Mail miyama@safoyama-sha.com

詳細は Web へ (各営業日および開催日の確認はこちらから。)

http://morinoshinkyuin.com

