

## 自然体験で身体の養生①

# 「田植とダイズの定植」

日本のセルフケア概念である「養生」土の感触や季節感を感じることで心や身体にどのような変化をもたらすのか、田植とダイズ定植をとおして体験します。

1. 日時 令和3年5月22日（土） 9:30~15:00

（7:00の時点で神戸市に気象警報（波浪警報を除く）が発表されている場合中止いたします。）

《日 程》	9:30	自分の体や心の状態を知る活動
	10:30	田植 裸足で田に入り泥の感触を味わいながら手で植えます
	12:00	休憩
	13:00	ダイズ植付 ダイズの苗を植えていきます
	14:10	自分の体や心の状態を確かめる活動
	15:00 ~	園内自由散策（希望者）

2. 場所 神戸市立神出自然教育園 神戸市西区神出町田井宇山ノ口 078-965-0044

3. 養生についての講師

明治国際医療大学鍼灸学部学部長教授

伊藤 和 憲 先生

伊東先生監修のセルフケアアプリ「YOMOGI」を使って身体のチェックやセルフケアについて指導していただきます。

伊藤和憲先生プロフィール

慢性疼痛に対する鍼灸治療、脳神経外科領域における鍼灸治療、神経生理学を専門とされており、NHK「ためしてガッテン」など、鍼灸や東洋医学をテーマにした番組にゲストとして出演されています。



セルフケアアプリ「YOMOGI」は Yojoyo1192.com で利用することができます。

<https://basic.kenko1192.com/>

4. 参加対象 小・中学生を含む家族 15 家族

5. 参加費 ひとり500円

6. 申込方法 往復はがきにて 4月20日~5月9日（消印有効）

詳しくは本園ホームページをご覧ください（裏面に URL と QR コードあり）

### 《 本園へのアクセス方法 》

#### 【公共交通機関】

- 西神中央駅から神姫バス 12 系統大久保駅行、または JR 大久保駅から神姫バス 12 系統西神中央駅行で神出自然教育園前下車目の前。
- 明石駅から 36 系統社行き田井南口下車徒歩 700m 10 分

#### 【自家用車】

第二神明玉津 I.C. から約 15 分約 7km 西神中央駅から約 15 分 約 7km  
国道 175 号線 神出町田井西交差点西すぐ 駐車場（無料）有



# 令和3年度 市民向事業年間予定

年間8回の市民向のイベントを予定しています。

自然体験で身体の養生①

## 「田植とダイズの定植」

5月22日(土) 9:30~15:00

田植え・ダイズ植付と

自分の身体を知る活動(養生)

小中学生を含む家族 15組

家族体験①

## 「チョウについて知ろう」

7月17日(土) 10:00~12:00

チョウの動きを観察と

めずらしい世界のチョウの標本の観察

小中学生を含む家族 15組

家族体験②

## 「夏休みコース別 親子自然体験教室」

7月31日(土) 10:00~12:00

自然観察 豆腐作り 紙すき 陶芸 押し花 8 小鳥笛

幼(4歳~)小中学生を含む家族 46組

神出自然教育園自由開放

## 「世界のチョウの標本展と自由散策」

9月4日(土) 10:00~15:00

世界のチョウの標本人見 勝コレクションの公開と

園内自由散策

(事前申し込みなし)

自然体験で身体の養生②

## 「稲刈とダイズの収穫」

10月16日(土) 9:30~15:00

稲刈・ダイズ収穫と

自分の身体を知る活動(養生)

小中学生を含む家族 15組

神出自然教育園自由開放

## 「秋の自由散策Day」

10月30日(土) 10:00~15:00

神出自然教育園内を散策し

秋を楽しむ

(事前申し込みなし)

自然体験で身体の養生③

## 「ダイズから豆腐作り」

令和4年1月22日(土) 9:30~13:30

本園のダイズを使った豆腐作りと

自分の身体を知る活動(養生)

小中学生を含む家族 10組

自然体験で身体の養生④

## 「ダイズで味噌の仕込」

令和4年2月26日(土) 9:30~12:30

本園のダイズと糶を使った味噌作りと

自分の身体を知る活動(養生)

小中学生を含む家族 10組

➤ 開催のお知らせは広報紙KOBЕに掲載します。詳しくは本園ホームページをご覧ください。

神戸市立神出自然教育園お知らせページHPアドレス

[http://www2.kobe-c.ed.jp/szk-it/index.php?action=pages\\_view\\_mobile&block\\_id=115&nc\\_session=fmctup0e6ig41235ome9j1frh2](http://www2.kobe-c.ed.jp/szk-it/index.php?action=pages_view_mobile&block_id=115&nc_session=fmctup0e6ig41235ome9j1frh2)

