

2009年6月14日～16日

健康合宿 in 悠遊塾ふあみりい



入梅宣言の直後で天候が心配された、悠遊塾主催の健康合宿も3回目になりました。

初日、森林療法の途中で雹に見舞われるという思わぬハプニングはありましたが、2泊3日のプログラムを修了しました。

食事もアンチエイジング食という植松先生のご指示に従い肉、魚、卵、乳製品を除いたメニュー。

野菜と五分搗き米に雑穀入りご飯お茶はハーブティーか番茶。朝6時半からノルディックウォーキング。

*左の写真はそのレクチャーを兼ねたウォーミングアップ。これから出発です。



合宿最後のブランチは玄米粥。
豊富なメニューに満足そうな表情。

今回のプログラムの一つアグリセラピーは名水会で玉ねぎとにんにくの収穫。その後、梅の収穫にも汗を流し、帰りにはいっぱい梅をお土産に。



スタッフ：田實、岡田、湊

すべてのメニューを終えてこの表情で帰路に。