

# 里山健康学校・せせらぎの郷

瀬領町の「せせらぎの郷」が、食・健康・生きがい・環境をテーマに生まれ変わります。緑あふれる里山で、ビュッフェ、スポーツ、多彩な講座、温泉などを家族や友達と一緒に楽しみませんか。

**4月29日(土・祝)**  
**リニューアルオープン**

問い合わせ シルバー人材センター・せせらぎの郷事業部 ☎46・5016

## 生きがい 体験ルームで新しい趣味にチャレンジ

キッチンなどを備え付け、料理やものづくりなど様々な講座を開講します。

### ★5月開講講座の受講生募集★

申し込み いずれも先着順。4月1日(土)からシルバー人材センター ☎46・5016



教室名	日時	定員	参加費
1 ハンドメイドデコ	10日(水)10時~	10人	2,000円
2 多肉植物アレンジ	10日(水)13時~	10人	2,000円
3 そば打ち体験	14日(日)10時~	20人	1,500円
4 クレイクラフト	17日(水)10時~	10人	2,000円
5 里山健康料理	17日(水)10時~	20人	1,500円
6 相撲甚句	18日(木)13時~	20人	600円
7 健康うどんづくり	18日(木)10時~	20人	1,400円
8 健康ウォーキング自然カメラ	25日(木)10時~	20人	600円
9 心書	26日(金)10時~	10人	600円
10 里山わくわくパン作り	28日(日)13時~	20人	1,500円

## 生きがい カラオケも楽しめるはつらつルーム

約110畳の多目的空間では、カラオケをしたり講座を受講したりと様々な使い方ができます。

利用料 200円/人(3時間)



いきいき・はつらつとした生活は食事から  
食育・温泉入浴・運動など、健康増進に向けた様々な取り組みが展開されるせせらぎの郷をフィールドに、金沢学院大学・短期大学も、食と栄養に関する専門知識や研究成果を生かし、食育などの分野から皆さんの健康と生活をサポートしていきます。

金沢学院大学人間健康学部  
健康栄養学科長  
川村美笑子さん



## 食 バーベキュー場に石窯登場! 本格ピザで盛り上がる

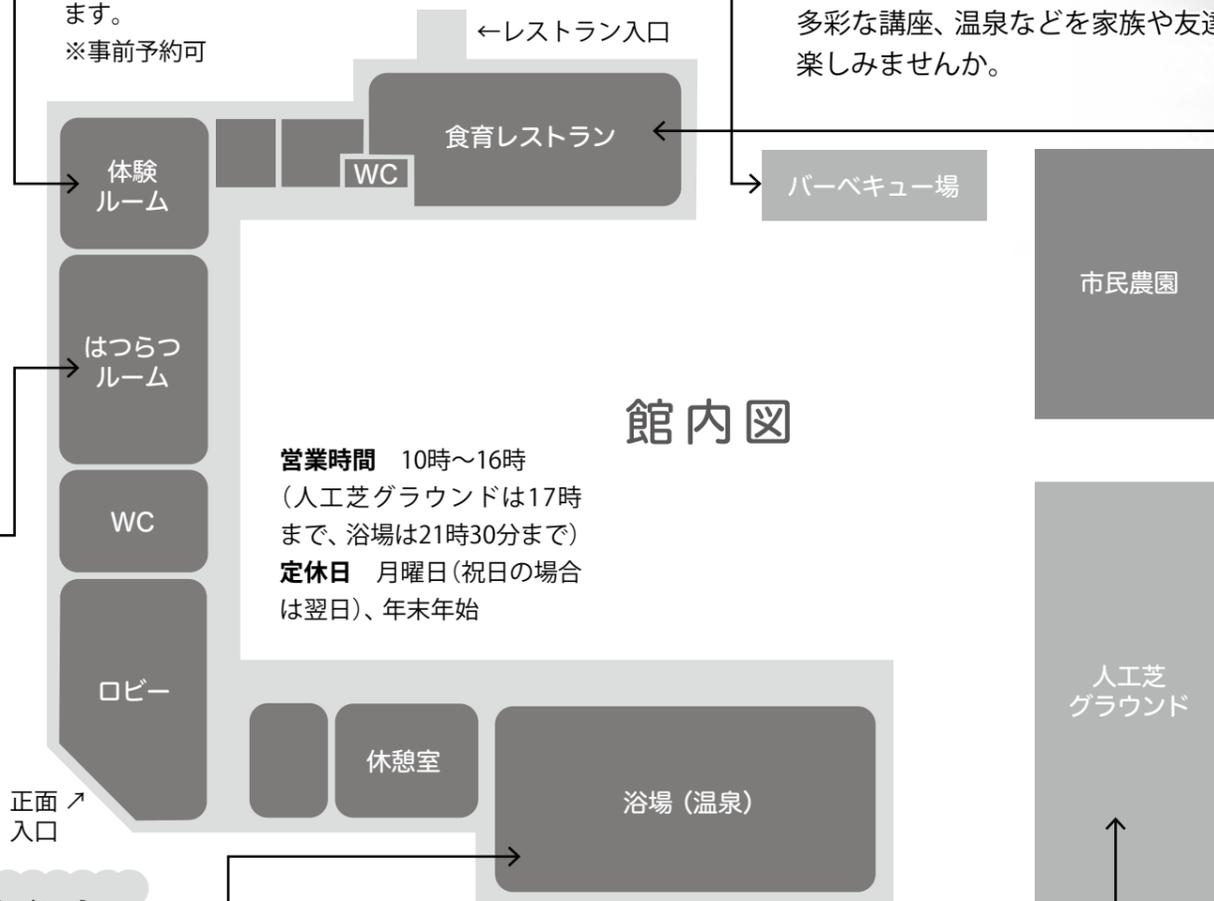
地元の観音下石を使った石窯を新しく設置しました。

利用期間 4月1日~10月31日

利用料 バーベキューコンロ1卓2,600円(4時間)

※食材、炭は持ち込みとなります。

※事前予約可



営業時間 10時~16時  
(人工芝グラウンドは17時まで、浴場は21時30分まで)  
定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

## 環境 地球に優しいエコな天然温泉

未利用間伐材チップを活用した「木質バイオマスボイラー」を新たに設置しました。露天風呂やサウナもお楽しみください。

入浴料 中学生以上370円、小学生150円、小学生未満50円

浴場(温泉)は通常営業中!



▲バイオマスチップ

## 健康 グラウンドゴルフなどが楽しめる人工芝グラウンド

約4,000㎡のグラウンドでは、火・木曜日はグラウンドゴルフ(16ホール)、水・金曜日はパークゴルフ(9ホール)が楽しめます。土・日曜日、祝日はどなたでも無料で使用できます。

利用料(平日) 300円/人  
※年間パスポート: 2,500円を販売予定



スポーツ施設 人工芝

## 食 食育レストラン ビュッフェ・こまつせせらぎ

こまつの食材をふんだんに用いたバイキングスタイルのレストランです。ランチでは、金沢市内で長年フランス料理を提供し、現在はジビエ料理の普及に取り組んでいる點田賢司氏らが監修したジビエ、スモーク、薬膳、中華や、季節のメニューなど約30種類から自由に選べます。

### 【ご利用案内】

時間帯	午前のティータイム		ランチ	午後のティータイム
	平日	10時~11時30分	11時30分~14時	14時~16時
料金	土・日・祝	10時~11時	11時~14時30分	14時30分~16時
	中学生以上	500円	1,300円※	500円
	小学生		700円※	
小学生未満	500円			
メニュー	ドリンク+トースト・卵		ビュッフェ(90分間)	ドリンク+手作りデザート

※ドリンクバー・デザート付きは200円増し

