

ほんべつ 丸ごと 体験会

てつととライフキネティック

ライフキネティックとは... 運動と脳トレを組み合わせたエクササイズです。誰でもできる簡単な動きを通じて脳に刺激を与え、脳機能の向上と神経の伝達機能強化を促します。ライフキネティックをすることで反応速度が上がるので、けが防止や認知症予防に効果抜群！軽い運動ですがタオルやお飲み物があると安心です。動きやすい靴や服装でお越しください。てつとと一緒に楽しく頭と体を動かそう！



みづきとまなみの協力隊食堂（限定 40 食）

ランチは本別町の野菜や特産品をふんだんに使用！
ティータイムには本別町産のキクイモ、アピオス、ヤーコンを使用した低アレルゲンスイーツ「もいわチョコモン」や本別高校生が考案した大豆を使用した「ソイクレープ」をお飲み物とセットでお楽しみください。

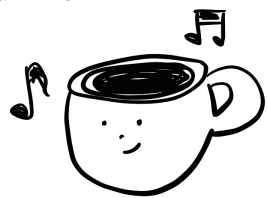
◎ランチプレート◎ドリンク付き ¥800（税込）

豚汁
おにぎり（鮭・おなかチーズ）
がんもどき
春野菜と豆のバター炒め



◎ティータイム◎ドリンク付き ¥600（税込）

スイーツセット
*もいわチョコモン（限定 20 食）
*ソイクレープ（限定 20 食）



こみやの山歩き解説ツアー&ワークショップ



鹿や熊など山の動物たちや、狩猟免許、捕獲用具のことなど普段はなかなか聞けないことを公園内を歩きながら解説します！
約 30 分程度の散策なので歩きやすい格好であれば OK です。集合場所は義経の館前からになります。午後からのワークショップは空薬きょう（銃弾の火薬が入っていた容器）を使ってキーホルダーを作ります。お気軽にご参加ください！



（空薬きょうのキーホルダー）