

# 2015.3.20(金)-21(土)食養体験合宿@三芳村



10:08 なのはな号JR館山駅到着  
11-13時 簡単なお昼ご飯作りまたは弁当  
13-17時?縁農体験と血圧・心拍・呼吸測定



17-19時 全員参加手料理盛り沢山  
19-21時 生産者+外山講義とG-Work  
21-22時 温冷浴体験と一日の振り返り



7- 9時 朝ごはん・散策等自由に  
9-12時 出荷場と畑の見学  
12時-13:30 お昼ごはんと後片付け  
14:00 なのはな号JR館山駅出発