

2017, 10, 29 (日) お昼は大鍋とデザート付!

紅葉に包まれて リフレッシュ
こころも おなかも 満腹に!



峯俊いづみ先生

大川山ヨガ
参加者募集!

場 所 まんのう町 大川山キャンプ場
集合受付 大川山キャンプ場 管理棟前 9:00 受付
内 容 ・ヨガ 9:15~11:00

☆初心者の方でもできるヨガのポーズと呼吸法。

☆講師はラマラマヨガスタジオ 峯俊いづみ 先生

<http://idumine-yoga.jp>

- ・記念撮影と山頂周辺散策 11:00~11:30
- ・昼食 11:30~
- ・解散 12:00 以降自由解散

参加費 大人 2,500円 子供(小学生)1,000円 小学生未満 無料

募集人数 25名様(大人、子供の合計)

持ち物 ヨガマット(お持ちでない方は銀マットをお貸しいたします。)

大きめのバスタオル、タオル、飲み物(ヨガの時用)

参加賞 道の駅ことなみ・エピアみかど

温泉無料入浴券プレゼント♪(お一人様1枚)

申し込み 一般財団法人ことなみ振興公社

TEL 0877-56-0001 (要予約)

ホームページ <http://www.e-mikado.jp/>

または、「エピアみかど」で検索してください。

その他 ※小雨の場合は「自然学習館」にて開催します。

尚、悪天候の場合は中止とする場合があります。

送 迎 大川山までの道中が不安な方は中通「琴南公民館」駐車場より送迎いたします。
琴南公民館 8時30分集合 ※申込時にお申し出ください。

