

# 2018, 5, 13(日)

## 大川山の新緑に包まれて 自然とリラックス

お昼ご飯も  
ついてます。

# 外ヨガ 参加者募集!

場 所  
集合受付  
内 容

まんのう町 大川山キャンプ場  
大川山キャンプ場 管理棟前 9:00 受付  
・ヨガ体験 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~  
・食事後自由解散

参加費  
募集人数  
持ち物

大人 2,500円 小人(小学生)800円 小学生未満 無料  
25名様(大人、小人の合計)  
ヨガマット(銀マットを貸し出します。)  
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/>

その他

または、「エピアみかど」で検索してください。  
※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

中通「琴南公民館」駐車場より送迎もあります。  
琴南公民館 8時30分集合 ※予約時にお申し出ください。

