

# 森ヨガ体験会 in 三河湖園地

2022年10月1日(土) 10:00~13:00

※雨天時は会場を変更する場合があります



三河湖園地からの眺め



## ●体験メニュー

- ・五感で自然に触れながら、ゆっくり散策します
- ・三河湖を眺めながら、のんびりと森ヨガを行います
- ・地域の食材を活用した限定のお弁当を味わいます

- 【定員】** 15名
- 【参加費】** 3,500円 ※保険・弁当(1,200円)代含む
- 【集合場所】** 三河湖園地(豊田市羽布町エス小屋2-1)
- 【申込方法】** 右記の参加申込フォーム→  
※または裏面参加申込票をE-mailかFax
- 【申込締切】** 2022年9月26日必着
- 【持ち物等】** 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、虫よけ  
※貸出できるヨガマットの数に限りがありますので、お持ちの方はなるべくご用意ください。



## 【会場案内】





## Program 10/1 sat.

集合：三河湖園地（豊田市羽布町エス小屋2-1）

10:00～ 10:15 ①導入

森ヨガ体験にあたり、三河湖園地の特徴などの紹介と心と体をリラックスさせる方法について簡単に導入を行います。

10:15～10:45 ②森歩き

実際に五感を使って、樹木を見ながらゆっくり森歩きを行います。案内：鈴木春彦 フォレスター（森林総合管理士）

10:45～12:00 ③森ヨガ

見晴らし良い場所で三河湖を眺めながら、思考をクリアにして、新鮮な空気をたっぷりと取り入れます。

心も体も軽くなり、爽快な気持ちに！

12:00～13:00 ④森の中で昼食

各々好きな場所で昼食を取ります。地域の食材を使った体に優しいお弁当です。



## Instructor

大島 亜美

Ami Oshima

愛知県出身 ヨガ講師

- ・jyia I級取得、ヨガニードラセラピスト
- ・ウォーキング講師(姿勢改善、モデル講師)

ヨガでは姿勢やポーズを丁寧にわかりやすくお伝えしています。みなさまと一緒に自然な笑顔になる空間作りを心がけております。



## Lunch

腰掛山荘のお弁当

Koshikake-Sanso

地域食材を使った特製弁当

- ・三河産麺ドレッシングの豚ロースしゃぶしゃぶ
- ・絹姫サーモン祐庵焼
- ・地野菜の炊き合わせ
- ・だし巻き玉子など

※弁当の写真・内容は一例です。仕入れ状況によって弁当の内容は異なります



参加申込は、表面の参加申込フォーム(QRコードから)をご利用ください。フォームの利用ができない方は下記参加申込票の項目を記載してE-mail送信、または直接申込票に記入してFaxしてください。

### 【参加申込票】

氏名					
住所					
生年月日	西暦	年	月	日	TEL(携帯)
E-mail					

※上記はすべて必須項目です。森ヨガ体験会に関するご連絡は、すべてE-mailにて行います。

※生年月日及び住所は、森ヨガ体験会の保険加入のために利用します。

※新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が出された場合、開催を中止する可能性があります。



【申込先・問合せ】豊田市地域振興部下山支所 地域振興担当 TEL:0565-90-2111

FAX:0565-90-3344 E-mail shimoyama-shisho@city.toyota.aichi.jp

主催：豊田市 協力：豊田市しもやま観光協会、三河湖共栄会