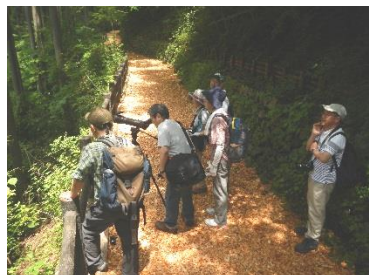


檜原都民の森

《森林セラピーとヨガ教室》



夏休みは暑い都会から少し離れ、檜原都民の森内「大滝の路セラピーロード」で森林の散策により五感を体験し、森の中でのヨガ教室で深呼吸してみませんか？

下記のとおり《森林セラピーとヨガ教室》を実施いたします。ぜひご参加ください。

記

◆イベント名 森林セラピーとヨガ教室

◆日時 令和元年 7月28日(日) 午前10時～午後3時
申し込み〆切日：7月14日(日)

◆場所 檜原都民の森 大滝の路 及び森林館研修室

◆スケジュール

8時10分	武蔵五日市駅発 都民の森行乗車(路線バス940円)
10時～12時	ヨガ体験
12時～13時	昼食(レストランもご利用できます)
13時～15時	森林館テラスにおいて準備体操 大滝の路セラピーロードのガイドウォークと 瞑想体験 ティータイム(ハーブティーとクッキー〔ひのきのその〕のサービス)
15時15分頃	解散
15時50分	都民の森発 武蔵五日市駅行(路線バス940円)

◆持ち物 お弁当(レストラン有)、飲み物、タオル等
ヨガ用マット(ヨガマットをお持ちでない方は申出ください。)

◆対象者 檜原都民の森に興味のある方(小学生以下は保護者等同伴)
運動の出来る服装でご参加ください。初心者大歓迎!

◆募集人員 15名 各回個別に募集し定員超過の場合抽選

◆保険料 100円 ※当日徴収いたします。

◆申し込み方法 檜原都民の森管理事務所 TEL:042-598-6006
※往復ハガキかインターネットのみの受付となります。

URL <https://www.hinohara-mori.jp>

