

弘前市市民参加型まちづくり１％システム
平成２７年度 第３期採択事業

津軽美人プロジェクト主催

りんご畑でヨガ

りんご公園シードル工房kimoriさんをお借りして、心も身体も元気に
するオープニングイベントを開催させていただきます。

日 時： ２０１５年１０月１８日（日）
午前１０時～１１時

場 所： りんご公園 シードル工房 Kimori

参加費： お一人様 ５００円

内 容：りんご畑の中でヨガを行った後に身体に優しいお飲み物をご用意しております。

お申し込み締め切り：２０１５年１０月１６日 金曜日

お申し込みは公式Facebookページ、もしくは代表 成田までご連絡を
頂けますようよろしくお願い申し上げます。

代表 成田 macaron.0717@gmail.com

詳しくはこちらより配信させて頂いております。ぜひご覧くださいませ
公式Facebookページ

<https://www.facebook.com/tsugarubijin/timeline/>

●ヨガに関しまして●

持ち物

- ・動きやすい服装

野外でのヨガになりますのであたたかい格好でお越しください。

- ・ヨガマット

無料で貸し出ししております。お気軽にご連絡ください。（事前申し込み制）

- ・ヨガマットの下に敷くもの

りんご畑の中でヨガを行います。湿っていますのでマットの下に、汚れても大丈夫な敷物がおすすめです。

- ・水分補給できるもの（無くてもOK）

ヨガ終了後には身体に優しい飲み物をご用意しております。

その他

- ・ヨガの1～2時間前までに食事を済ませて頂けると幸いです。

・当日は新米ヨガインストラクターで妊娠の知識が浅いため、妊婦様のヨガのご参加はご遠慮させていただきます。

お一人でもお気軽な気持ちでいらしてください。お会いできますこと心から楽しみにお待ちしております。

