

里山で リトリート体験

～五感を使った心と体の休め方～

日常生活や仕事から一旦離れて、
本来の自分に戻りませんか？

一日を通して
体験するリト
リートプログラ
ムは、他にも！



絶景ヨガ



音楽でリラックス



季節の手仕事

※写真はイメージです

日時：令和7年8月24日（日）7：30～15：40

会場：九十九谷展望公園、清和地域拠点複合施設 おらがわ

対象：自分の時間を持ちたい方、いつもと違うことをやってみたい方、普段は都
市部に出勤していて地元では出歩かない方…など、リフレッシュ法を探し
ている20歳以上の方。（市内外は問いません）

定員：6名（抽選）

参加費：3,000円程度/人（食事代・材料費等。当日精算します）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、筆記用具、エプロン、タオル



詳細&申込は
こちら▶
申込〆切：
8/15(金)正午



里山で リトリート体験

～五感を使った心と体の休め方～

日常の生活や仕事から一旦離れ、リフレッシュや自己再生を目的とした新しい休み方＝”リトリート”。忙しい日々でも頑張っている自分に特別な一日を贈りませんか？あなたがこの日の終わりに、久しぶりに本来の自分に戻れたと感じてもらえたら嬉しいです。

<当日の流れ>

7:30

- 九十九谷展望公園集合
- 絶景を眺めヨガをする
～おらがわへ各自移動～
- 朝のティータイム
- 快適なコワーキングスペースで
ジャーナリング（書く瞑想）体験
- 学校時代の調理台を囲んで
薬膳ランチ体験
※自分たちでレシピを見ながら調理する時間
であり、講師が教える料理教室ではありません。
- 打楽器に触れる
- 自家製ジンジャーエールと
昔懐かしい砂糖菓子づくり

15:40頃

<講師>

ヨガ・ネイチャーセラピスト 豊島 大輝 氏
打楽器・リズムクリニック 大畑 尚紀 氏
手仕事・仲原 美喜子 氏

