



# 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！

※写真はイメージです



移ろいゆく季節  
を感じる



語り継がれる民話  
時空を超えた地域体験



清和のじねんじょ  
新米 焼きいも

地域の豊かな食で  
満たされる



炎のゆらめきと  
星空のきらめきに癒される

日時：令和7年11月22日（土）14：30～19：00

会場：清和地域拠点複合施設 おらがわ 他

対象：自分の時間をもちたい方、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：飲み物、筆記用具、軍手、手拭き用タオル、気になる本

詳細&申込は  
こちら▶

申込〆切:11/10(月)17時



# 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>

14：30

鹿野山自治会館（君津市鹿野山324-5）駐車場集合

各自移動



● 移ろいゆく季節を感じる～鹿野山を紅葉散策～

おらがわへ各自移動

想像を広げる

● ～快適なコワーキングスペースでゆったり読書～

● ～清和で語り継がれる民話で時空を超えた地域体験～  
（紙芝居実演）

● 地域の豊かな食で満たされる～羽釜で炊いた清和の新米にとろろをかけた麦とろ飯&じねんじょ料理・焼き芋に舌鼓～

● 炎のゆらめきと星空に癒される

～火を囲んで自分をみつめる内観の時間～

19：00頃

