

2017年  
12/3  
(日)

今年の疲れさようならの日!

法浄寺

# 里山さんぽ & 寺ヨガ

八代市泉町のきれいな空気の中...  
山に囲まれた茶畑の中を鳥の声  
川のせせらぎを聞いて里山さんぽ?  
お寺(泉町栗木法浄寺)でのヨガ  
とお食事やおやつで体リフレッシュ!  
初冬の泉町を五感で楽しんで下さい

泉町栗木(古園地区)

## 午前の部 10:00~13:00

- 10:00 現地(法浄寺)集合
- 10:15 里山さんぽ(30分程)
- 11:00 寺ヨガ(60分)
- 12:00 昼食(山のお弁当)
- 13:00 解散



銅造梵鐘  
(ほんしゅう)  
高さ 87.4cm  
口径 53.3cm  
県指定重要文化財  
鎌倉時代(1268)  
県内最古の作

はじめての方にも楽しめる、やわらかいクッションボールを使ったヨガ  
インストラクターは、おしゃべり大好きな なぎさママ!!



山の幸の煮物  
こんにゃくヒジマウのキンピラ  
青菜の白和え  
黒米ご飯

山三つ葉の王子焼き  
ヘルシーおからコロコッ  
香の物  
泉茶  
赤大根の酢の物  
ブルーベリーゼリー

## 午後の部 13:30~16:30

- 13:30 現地(法浄寺)集合
- 13:45 里山さんぽ(30分程)
- 14:30 寺ヨガ(60分)
- 15:30 山のおやつ
- 16:30 解散



おから団子  
ニッケ団子

白菜のあんまり漬  
栗の甘煮  
泉産紅茶  
豆腐のみそ漬

- 参加費 午前の部 2000円 午後の部 1500円  
※ヨガ受講代、昼食(おやつ)代、保険料込
- 参加人数 午前・午後 各15人  
年齢・性別問わず参加OK
- 申込方法 泉まちづくり協議会に電話で申し込み  
※住所・氏名・電話番号・生年月日を申し出下さい。
- 申込受付期間 平成29年11月1日(水)~11月22日(水)  
(土日祝日を除く8:30~17:00まで)



運動ができる服装、歩きやすい靴で!  
ヨガマット(バスタオルでも可)  
タオル(2本)、飲み物  
雨具(雨天時)、参加費ご持参下さい  
寒くないように上着を!!

申込・問合せ先  
泉まちづくり協議会(泉コミュニティセンター内)  
TEL 0965(67)2029

