

H30  
7/22  
(日)

**午前の部**

参加費 2000円(保険代含む)

10:00 釈迦院集合 開会

10:10 里山さんぽ

333段の石段の頂上まで石畳を歩きます(30分)  
釈迦院住職によるお経・祈禱

11:00 寺ヨガ(本堂にて)

・マット(バスタオルでも可) ・飲料水  
・タオル ・動きやすい服装  
初めての方もご安心下さい。



インストラクター  
はぎさま

天台宗の山岳寺院  
平安時代初期799年に創建

※一般の方も参拝されますので、予めご承知下さい。

12:00 山のお弁当

ヘルシーハンバーグ

小松菜ヒメジの梅鱈和え

青海苔入り王子焼き

自家製完熟梅ゼリー

香の物

シガ代の甘辛煮

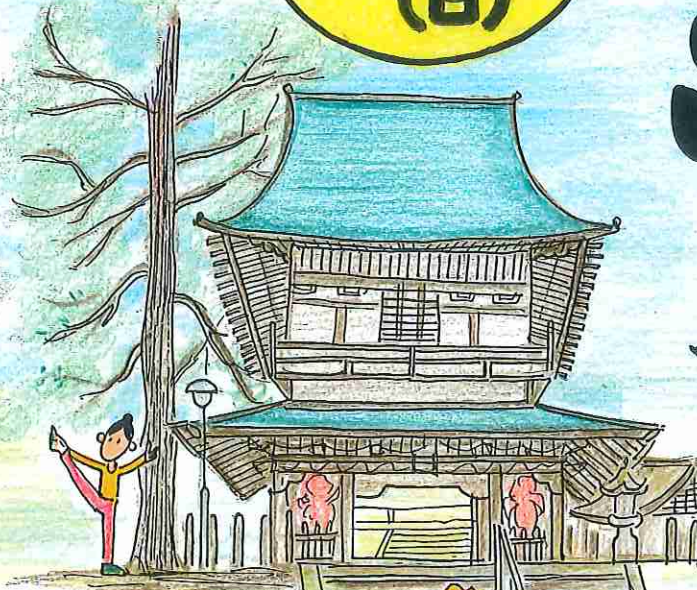
イラストは伊之崎

黒米入り御飯

山の幸の煮物

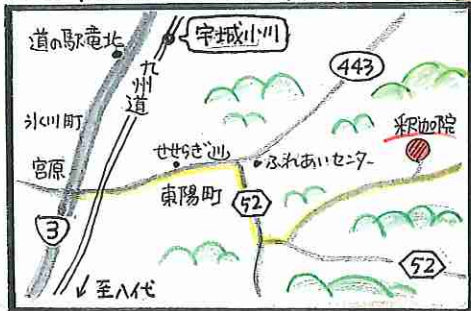
切干大根のピリ辛漬汁

13:00 解散



標高980mに位置する  
釈迦院の本堂・行ヨガと  
周辺の森林浴でリフレッシュ!!

※携帯TEL電波は、ドコモとau(-部入らない)しか届きません  
※自印の看板が出ています!



里山さんぽ & 寺ヨガ in 釈迦院 (真町)

**午後の部**

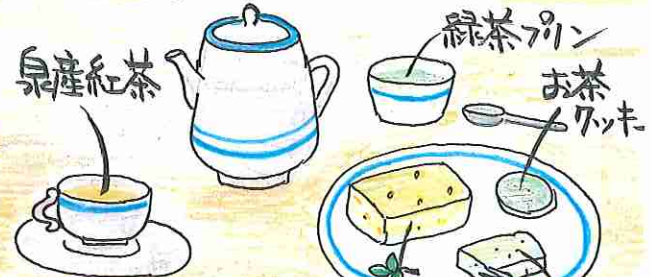
参加費 1500円(保険代含む)

13:30 釈迦院集合 開会

13:40 里山さんぽ

14:15 寺ヨガ(本堂にて)

15:15 山のおやつ



16:00 解散

◎お申し込み方法

- 受付 7月2日(月)~13日(金)
- 下記へTELでお申し込み下さい。  
(住所・氏名・電話番号・生年月日必要)
- 午前・午後 各16名 ※先着順  
(年齢・性別問わず参加可能)

〈お申込・お問合せ先〉

泉まちづくり協議会

TEL 0965(67)2029