

国営明石海峡公園 神戸地区
あいな里山公園

国営明石海峡公園神戸地区あいな里山公園は平成 28 年 5 月 28 日に開園した新しい公園です。「里地里山文化公園」をコンセプトに、藍那地域の里地里山景観を保全再生し、都市近郊で誰もが気軽に里山を体験できる公園になっています。

4月8日 里山 de ヨガ ～ココロもカラダもリラックス～

あいな里山公園でヨガ教室を開催します。講師の小倉千紗子先生は『ヨガはすべての人のためにある』という教えのもと「シンプルで優しい安心安全なヨガ」を行っています。年齢、性別、柔軟性の有無は問いませので、ご高齢の方にもオススメのヨガです。また、キッズヨガのインストラクターでもありますので、小学生のお子様でも一緒に楽しんでヨガをして頂けます。

ヨガが終わった後は、里山作業とお楽しみ収穫体験もあります。ぜひココロとカラダをリラックスしに里山 de ヨガにお越しください。

- 開催日時：4月8日（土）10:30 ～ 12:45（小雨決行）
- 定員：20名（申込み先着順）
- 対象：小学生以上
- 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル（100円でマットの貸出有り）
- 講師：小倉 千紗子 氏
- 参加費：500 円/名
- 服装：歩きやすい服装、運動靴



国営明石海峡公園神戸地区 あいな里山公園

担当：津田・久田

TEL：078-591-8000 FAX：078-591-8001

E-mail：aina@kobe-park.or.jp URL：http://kobe-kaikyopark.jp/