

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です。



あいな里山公園

里山 de 健康ヨガ



自然豊かな、あいな里山公園の農村舞台や古民家でヨガ
をがしむがしにタイムスリップし癒されてください♪

- ① 4月13日 (土) うきすえする春の里山でリラックス
- ② 5月11日 (土) 新緑の風薫る里山でリラックス
- ③ 6月 8日 (土) カエルの声響き渡る里山でリラックス
- ④ 7月13日 (土) 初夏の風そよぐ里山でリラックス
- ⑤ 8月10日 (土) 盛夏のなご心地よい汗をかいてリラックス
- ⑥ 9月14日 (土) 秋の七草ゆれる里山でリラックス
- ⑦ 10月12日 (土) 秋晴れの空のもと里山でリラックス

CHISA (小倉 千沙子)

ハワイのマウイに単身短期留学。そこでAlohaの精神とヨガの心「ヨガはすべての人のためにある」と言うシンプルで優しい安心安全なヨガを学ぶ。現在その言葉の通り年齢・性別・柔軟性の有無など問わず、様々な方にヨガを楽しんでいただいています。また屋内だけでなく、自然に溶け込んで行う「あそびヨガ」も四季を味わいながら開催中。



ヨガのあとの楽しみ
ヨガ参加者限定
体験メニュー
(里山作業と野菜の収穫)
があります♪



各回ごとに
参加できます





- 開催日：2019年4月～10月 10：30～11：30 受付は10：00～長屋門横にて
- 開催場所：あいな里山公園 農村舞台・古民家など
- 募集人数：最大20人（先着順）
- 参加費：500円（別途入園料・駐車料金が必要）
- 申込方法：開催日1か月前の平日より お電話にて受付 お名前・ご住所（市区まで）・ご連絡先・年代
- 悪天候の場合：基本は雨天実施ですが、中止の場合はホームページやフェイスブックにて8：30までにお知らせします。お電話の問い合わせは9：00以降となります。
- 参加資格：どなたでも、但し小学生低学年までは保護者同伴
- 持ち物：動きやすい服装、ヨガマット（貸出しあり有料100円・バスタオルでも可）、タオル、飲み物、収穫物お持ち帰り袋

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/

