

さあ、新しいこと始めてみませんか？

シェアリングネイチャー

ウェルネス



2020年11月22日(日)
9:30 ~ 12:00

公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会
シェアリングネイチャーウェルネスガイド
が皆さまをお待ちしております！

<メニュー>

森林浴のエクササイズ
呼吸数えのメディテーション
森の色あわせ
サウンドマップ
感覚の輪 ほか

ランチタイム
ちょっぴりキャンプ気分！
火おこし&ホットサンド



自然の中で思いっきり
深呼吸

心と体に
ポジティブな
エネルギーが満ちてくる

リラックス

呼吸を整える

ホッとする

五感をひらく

心を開放する

参加要項

対象 16歳以上の方

定員 20人(申込順)

費用 1人500円

昼食付き

申込 10/1(木)~

豊橋市少年自然の家

0532-21-2301



主催 豊橋市教育委員会
生涯学習課(少年自然の家)
とよはしネイチャーゲームの会
会場 豊橋市少年自然の家
豊橋市伊古部町字下り 25-41