

# おやこdeくつろぎ 森ガール Vol.1

厚真町の自然を  
親子で楽しむ  
全4回♪

## 5.25 (金) 親子de森ヨガ& 焚き火deおやつ

まいにち忙しい  
子育て中のおかあさん達へ



厚真町の豊かな自然を楽しみ親子でゆるゆる  
過ごす時間を用意しました

こもれびのゆらぎ、風のさわさわ流れる音、  
森のにおい。

焚き火のぬくもり、背中に当たるお日様の  
心地よさ。

子どもと一緒に森へ遊びに来ませんか？  
お母さんだけの参加もOKです

**場所** 環境保全林（フォーラムビレッジ奥）

**日にち** 5月25日（金） ※雨天時は厚南児童会館

**時間** 9時30分～12時

**定員** 親子15組

**活動の流れ** 9:30～はじまりの会  
親子de森ヨガ  
焚き火でおやつ作り又は森散歩  
11:15～森の中でティータイム  
12:00～終わり

**親子ヨガ指導** Shijima Yoga Studio & Shijima café  
北條 佳苗さん

**服装と持ち物** 汚れてOKな動きやすい服。虫除け  
対策に長袖長ズボン・帽子・首に巻くタオルをお勧めし  
ます。ヨガマット又はバスタオル、飲み物、お子様に必  
要なものをご持参ください

**お問い合わせ・お申し込みは** 厚真町教育委員会：27-2495

または支援センターへ直接お申し込みください（5/18まで）

<主催> 厚真町教育委員会・子育て支援センター <活動提供> 自然体験活動指導者ネットワークえんりっと