

あさひの自然と食に癒される！

# 六十里越街道古道歩きとヨガ

平成29年

10/1(日) 月山 開催

1200年の歴史を持つ六十里越街道の古道歩き・多層民家でヨガ等、アクティビティを通して鶴岡市朝日地域の自然を満喫します。

昼食は朝日の食材をたっぷり使った、地元のお母さんたちの身体に優しい手料理。あさひの大自然の中で、身体も心もきっと癒されます！

## 内容

1. 多層民家でヨガ(約1H)
2. 六十里越街道古道歩き  
(蟻腰坂～花ノ木坂 約1H)  
※初心者でも歩きやすいコースです。
3. しぼり染め体験
4. 中台池でアクティビティ(ヨガ・スラックライン)

● 昼食：朝日の食材たっぷり料理 ●



しぼり染め  
もします！



■集合：平成29年10月1日(日) 午前8時【時間厳守】(16時30分解散予定)

道の駅『月山』 月山あさひ博物館(鶴岡市越中山字名平3-1 ☎0235-53-3411)

■参加費：3,500円(昼食・体験料・保険料他)

■定員：20名(最少催行人数10名)※定員になり次第締め切ります。

■持ち物：飲み物、雨具、ヨガマット又はバスタオル、しぼり染め用の白いTシャツや手拭いなど

■服装：動きやすい服装、山歩きできる靴

■申込：下記申込用紙をFAXしてください。締切9月24日(日)

主催：あさひむら観光協会

【お問合せ】あさひむら観光協会 小野寺・蓮池 ☎0235-53-3411(月山あさひ博物館内)

あさひむら観光協会行き (FAX0235-53-2400)

10月1日(日)開催「1200年の古道歩きとヨガ」参加申込

フリガナ  
お名前

生年月日 S・H . . (男・女)

〒  
ご住所

☎

FAX