

上島町観光協会主催

日常からちょっと離れて上島町でリラックスした1日を過ごしませんか。

かみじま リトリート DAY

9月8日 Sun

ミッキーヨガ

8:30~9:00

みんなでグラウンディング

9:10~9:40

サイクルピクニック

10:00~11:00

しま・からだ喜ぶ マルシェ

10:00~13:00

アフタヌーン ストレッチ

13:00~13:30

漢方セミナー

14:30~16:00

アイリッシュミュージックライブ

17:30~18:30

弓削港ひだまり公園

と

せとうち交流館多目的ホール

*雨天時は全て

せとうち交流館

マルシェ以外のプログラムは、事前ご予約受付中です。
メールまたはお電話で観光協会までお申し込みください。

イベントの詳細は
上島町観光HP
かみじまトリップから



お問合せ先：0897-72-9277（上島町観光協会）

E-mail : visit.kamijima@gmail.com





各プログラムのご案内



会場
弓削港
ひだまり
だまり公園



Miki

8:30~9:00 ミッキーヨガ

ヨガで心と身体をほぐしながら、いっしょにごきげんな1日をスタートしましょう！ 持ち物：ヨガマット (or バスタオル)

参加料：1,000円/大人 500円/高校生以下 小学生未満無料

定員：10名 *予約優先

9:10~9:40 みんなでグラウンディング

裸足で大地にしっかりと立ち、ゆっくりと呼吸をして地球のパワーを身体に流し込みましょう。

参加料：500円(小学生未満無料) *大人1人に対し小学生1名無料

*予約優先



Hiromi



Haruka

10:00~11:00 サイクルピクニック

自転車の運動効果を学び、おやつを持ってサイクルピクニックに出かけてみませんか。熱中症対策に飲み物を持参ください。

参加料：1,000円

定員：15名 *事前予約

10:00~13:00 しま・からだ喜ぶマルシェ

身体に優しくったり、地球に優しくったり。出店者さんたちの想いが詰まったマルシェです。マイバックを持ってお越しください。



せとうち
交流館



Sumire

13:00~13:30 アフタヌーンストレッチ

穏やかな午後の時間に、ストレッチをしながら自分の身体のメンテナンスをしてみませんか。持ち物：ヨガマット (or バスタオル)

参加料：1,000円/大人 500円/高校生以下

定員：15名 *事前予約

14:30~16:00 漢方セミナー

新歩一治子先生による「東洋医学から学ぶ、薬に頼らない幸せ体質づくり」についてのお話しです。

参加料：1,500円/大人 500円/高校生以下

定員：70名 *予約優先



Haruko

17:30~18:30 アイリッシュミュージックライブ

関西を中心に活躍しているCocopeliennaによるアイリッシュミュージックのライブです。

参加料：1,500円/大人 500円/高校生以下 小学生未満無料

*予約優先 イス席には限りがございます。レジャーシート持込可
ビール・ドリンク、軽食の出店あり。



Cocopelienna

ひだまり
弓削港
だまり公園