



1. ヨガ・MIKI



2. 体幹トレーニング・KAYO



3. しま・からだ喜ぶマルシェ



4. ポタリング・
EHIMEDAIGAKU KAMIJIMA PROJECT



かみじま リトリートDAY

弓削港ひだまり公園と
せとうち交流館多目的ホール

9月28日 Sun

*雨天時は全て
せとうち交流館



5. 呼吸法・DANJO-OSYO



6. フラダンス・CHIYO



7. ライブ・NAGAMOONGAKUTAI

心と体をやさしく整える、ちょっと特別な「島じかん」を過ごしてみませんか？

- 7:50～8:10 すみれ先生とラジオ体操 無料 * 誰でもご参加いただけます
1. 8:30～9:30 ミツキーヨガ 1,000円 事前予約
2. 10:00～11:00 アバトレ(体幹トレーニング) 1,000円 * 一般女性限定 交流館多目的ホール
3. 10:30～13:30 しま・からだ喜ぶマルシェ
4. 11:30～16:30 まよって、であって、めくりんポタリング 1,000円 事前予約
5. 13:30～15:00 「伝統的呼吸法」講座 1,500円 予約優先 * 交流館多目的ホール
6. 15:30～16:30 Feel ALOHA ～はじめてのフラ～ 1,000円 事前予約
7. 17:00～18:00 アイリッシュのタベ with なかも音楽隊 1,500円 予約優先
ドリンク(アルコール含)、軽食の出店あり



イベントの詳細は
上島町観光HP
「かみじまトリップ」から



上島町観光協会主催

0897-72-9277

* 2. アバトレ以外のプログラムは中・高校生500円、小学生以下無料

* 5. 呼吸法 7. アイリッシュのタベは、大学生 1,000円