



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 ミッキーヨガ 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 ながも音楽隊 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