



あてび平小鳥の森 ヨガ体験会のご案内



日時：11月15日（土） 13:30～15:30

場所：あてび平小鳥の森（詳細は裏面参照）

【長野県下伊那郡売木村2653-100】

インストラクター：篠原 康子 氏

（全米ヨガアライアンス認定RYT200、ピラティスインストラクター指導者養成講座修了）

あてび平小鳥の森は様々な自然があふれる癒しの空間です。

森の中でヨガを体験することで深いリラックス効果が味わえます。

当日スケジュール

- 13:30 現地集合、受付
- 13:35 ヨガ現地への移動開始
- 13:45 ヨガ体験会開始
- 15:30 体験会終了、現地解散



お申込方法

応募フォーム、電話又はメールでご連絡下さい。

【応募フォームURL】

<https://ws.formzu.net/fgen/S333661483/>



【電話・メール】

売木村役場 産業課（担当：平尾）

TEL：0260-28-2311

Mail：sangyo@urugi.jp

保険手続きのため、参加者全員の“フルネーム”をご連絡下さい！

お申込期限：11月13日（木）

ご参加にあたって

- ・ イベント保険料として、おひとりにつき24円を持参ください
- ・ 水筒、タオル、ヨガマット（バスタオルでも可）を持参ください
- ・ 動きやすい服装、歩きやすい靴でお越しください
- ・ 虫よけグッズ（スプレー、ハッカ油など）の使用をオススメします



⚠ 注意事項 ⚠

- ◆ お菓子などの食べ物は持ち込まないてください
- ◆ あてび平小鳥の森園内にはトイレがありません(管理棟付近バイオトイレのみです)。体験会出発前にお済ませ下さい。
- ◆ 天候等により中止の場合は前日の18:00までに代表者様へ連絡致します。



駐車場、集合場所について



- 小鳥の森管理棟前、北側の待避所に約15台駐車可能です(左図赤い箇所が駐車場)
- 地図アプリ等で“アテビ平小鳥の森”と検索ください



～あてび平小鳥の森とは～

茶臼山の東山麓の約60ヘクタールに広がる二次原生林。多様な動植物を育ており、一帯は天竜奥三河国定公園に指定されている。

野鳥の種類は30種以上に及び、林下にはマンサク、チチブドウダンなどの花が咲き、セリバシオガマやミズゴケの群落が広がっています。春はザゼンソウ、ミズバショウ、バイカオウレン等が観察できます。園内には約4Kmの遊歩道が設置され野鳥や自然観察に利用され、森林浴を十分体感できます。

