



クアオルトかみのやまで過ごす贅沢時間

# 自然と食と健康美

クアオルト健康ウォーキング × ヨガ × マクロビオティック式の食事  
豊かな自然に囲まれたかみのやまで過ごす心地よい時間を通して、  
忙しい毎日を頑張る心とカラダを労わってあげませんか。

※写真はイメージです。

※ウォーキング・ヨガ体験は、初心者向けの内容で行います。

## 11月10日(土) 午前9時30分集合 午後2時終了

日時

集合場所

厩戸 -umayado- 上山市鶴脛町1-6-10 ☎023-609-9206

※駐車場はお近くの市営無料駐車場 月岡駐車場(月岡ホテル裏手)または上山城第一広場駐車場(上山城脇)をお使い下さい。店舗に駐車場はありません。

参加費

2500円(ガイド料、昼食代、保険料込) **女性限定20名**

※妊娠中の方、産後8か月未満の方はご遠慮ください。

行程

9:30 集合・受付 ▶クアオルト健康ウォーキング【西山コース】▶ヨガ体験【武家屋敷三輪家】  
▶ランチ、アンケート記入など【厩戸 -umayado-】▶14:00 終了・解散

服装

歩きやすい靴、脱ぎ着しやすい服装、手袋、帽子など ※ヨガ体験の際に裸足になります。

持ち物

飲み物、タオル、雨具(折り畳み傘でも可)、ハンカチ、ティッシュなど

申込締切

11月6日(火)まで

◆ 申込み・問合せ先 ◆

上山市役所クアオルト推進室 ☎023-672-1111 内線224

メール kaminoyama.kurort@gmail.com



上山市HP

かみのやま温泉クアオルト  
Facebook