

## ときめき♪ビーチヨガ



6月22日(日)

真夏のような気温の中、ビーチヨガ教室を開催しました。

あまりの暑さにまずは木陰でストレッチをすることに。肩甲骨や股関節をしっかりとほぐし、心地よい風を感じながら気持ちよくリラックスしていただいた後、せっかくなのでときめきビーチに移動し、ヨガらしい立位のポーズで締めくくりました。暑い中ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



### イベント情報

#### 海の小さな怪物チリメンモンスターを探そう!

日時: 令和7年7月29日 火曜日  
10時から正午まで

会場: 「しおさい楽習館」

対象: 小学生以下は保護者同伴の事  
※家族でのご参加大歓迎

参加費: 500円(駐車料金別途必要)

定員: 20名

#### 陸ガニとヒミツの呪文なぞときイベント

期間: 用紙が無くなり次第終了となります(12/28~1/3を除く)

受付時間: 9時半から15時まで

受付場所: せんなん里海公園管理事務所

料金: 500円

持ち物: スマートフォン

詳しくはホームページ、  
又は電話でお問合せください。

