

早坂高原森林セラピー

森のピラティス

開催日：令和元年8月17日(土)

場所：岩泉町 早坂高原

定員：20人

日程：9：00～岩泉町民会館集合（バス移動）

10：00～森のピラティス開始

11：00～セラピーロードを散策

12：00～昼食（各自持参するか、ビジターセンターをご利用ください。）

13：00～送迎バス発車

○持ち物：タオル、雨具、水筒、軽いジャケット、動きやすい服装

※ 参加料：無料

※ 雨天の場合、早坂高原ビジターセンター内でピラティスをします。

申込み期限：令和元年8月13日(火)

申込先 岩泉町役場 経済観光交流課 観光交流室

TEL：0194-22-2111（内線554）

ぴー☎：00-0554

FAX：0194-22-5577

ピラティスとは？

- ◇ 身体と心のコントロールを基本的な要素としています。
- ◇ 正しい呼吸法とエクササイズで体幹が引き締まり、美しい姿勢になります。
- ◇ 誰でも安全にできます。

セラピーロードとは？

生理、心理実験によって癒しの効果・病気の予防効果が科学的に認められた遊歩道のことで、早坂高原は2006年にセラピーロードに認定されました。現在では全国に64ヶ所セラピーロードが誕生しています。

～森林セラピー・森のピラティス～

- ✓ 酸素一番の森で癒すこと。
- ✓ お盆期間中に疲れた体の疲労を回復すること。

主催：岩泉町

共催：岩泉町教育委員会