

《 夏休み親子企画 》

山荘ヨガ&葉っぱでアート🍃

子ども達の夏休み最後の思い出づくり、親御さんの夏のストレスや疲れの解消に是非、新緑のもみじ園にお越しください♪

また、参加者には園内にある茶屋で使える割引券をプレゼントします！

会 場： 長岡市もみじ園 （朝日600）

開催日時： 8月23日（火） 午前10時00分～午前11時30分

対 象： 親子（お子様は小学生以下）もしくは
18歳以上の保護者と小学生以下のお子様



内 容： **【山 荘 ヨ ガ】 ◎大人参加**
歴史ある山荘内で素晴らしい庭園を眺めながら初心者の方でもできるヨガを行います。

【葉っぱアート】 ◎お子様参加
園内に落ちているもみじ、さくら、ナラ等の葉っぱを使って画用紙に自由に絵を描きます。

※天候等により内容が変更する場合がございます。

定 員： 10組（先着順）

参加費： 1,500円（大人1名、小学生以下のお子様1名、保険料込み）
※お子様の兄弟等は+500円/名で参加できます。ただし、未就学児のお子様については参加できるかどうかご相談ください。

持ち物： **【山 荘 ヨ ガ】** ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、動きやすい服装
【葉っぱアート】 動きやすい服装・靴

講 師： **【山 荘 ヨ ガ】** 小林 奈津子先生 （健康運動指導士）
【葉っぱアート】 山下 沙姫 （当園職員）



【申込方法】

電話もしくは直接もみじ園にて受付します。

参加費は当日徴収いたします。詳細についてはお問い合わせください。

申込締め切り 令和4年8月22日（月）

【お問い合わせ】

長岡市もみじ園： TEL0258-92-6360 ※毎週水曜日 休園日

指定管理者：山崎・小川共同企業体