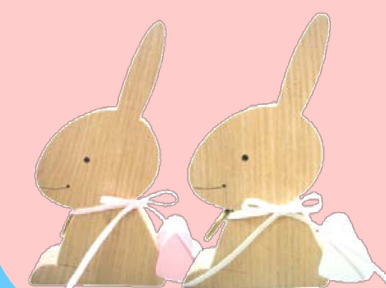


# What's NEW?



ぽちぽち桜便りが届き始め、地元の菜の花ロードも本番に向けてカウントダウンが始まったようです。春を見つけに出掛けましょ

コーチ！私がんばります☆

## イベントレポート vol.1 ロシアの台所より愛をこめて

講師はイリーナさん♡

3/13 (日)



「先生、次は？次はどうするんですか～？」「ポウルはどこ？」「水にさらさなくていいの！？」参加者のみなさんの熱気とノリの良さで、いつものイリーナさんの早口もさらにヒートアップ!!! あちこちで、歓声が上がるたびに、どうなることか…と密かにヒヤヒヤ♠していた主催者だったのですが。

どうですか、この出来栄え☆ロシア風クレープのブリニィは、意外にもっちりもちでお腹もふくれ、野菜煮込みスープのシチーは、おかわりしまくりの美味しさでしたよ!^o^



4/24 (日)

## 春の霊石山山歩を楽しむウォーキングセミナー

静岡県在住で雑誌・テレビ・ラジオ等でも活躍中のウォーキングインストラクターの君塚 正道さんを講師にお招きして、千代川水辺プラザで 10 周年を記念したウォーキングセミナーを開催します。正しい姿勢づくりや基本となる歩き方、美しい歩き方になるための歩行トレーニング、健康でステキな体形を手に入れる歩き方、ウォーキングの心得などを指導していただきます。その後、千代川水辺プラザを出発して、鳥取県林業試験場の 21 世紀の森まで 6.5 km の実践ウォークを楽しみます。

河原町北村のお食事処つどいの森田さん自慢の地元の食材が満載の手づくり弁当のほか、春風薫る桜クッキーの記念品や、道の駅オリジナルの霊石山散策マップが特典についてきて、セミナーが終わってからも、参加者それぞれに河原の春の里山を満喫していただけるような企画をご用意しています！この 8 月下旬には、旅行会社登録後、初の試みとなる「河原一の名山・霊石山徹底探訪ツアー」も開催しますので、お見逃しなく～(^o^)

道の駅 清流米蔵かわはら  
地域の学び舎・水辺の夢

健康でステキな体形を手に入れよう!  
「春の霊石山山歩を楽しむ  
ウォーキングセミナー」

9:00-13:30  
4月24日(日)  
ウォーキングセミナー  
参加者募集  
お申込・お問い合わせは  
道の駅清流米蔵かわはら

千代川水辺プラザで、講師に君塚さんを迎えてウォーキングセミナーを開催します。  
正しい姿勢づくりや基本となる歩き方・美しい歩き方になるための歩行トレーニング・健康でステキな体形を手に入れる歩き方・ウォーキングの心得などを指導していただきます。  
その後、千代川水辺プラザを出発して、鳥取県林業試験場の21世紀の森まで6.5kmのウォークを楽しみます。  
※雨天時は河原町総合体育館でウォーキングセミナーを開催します。

集合場所・駐車場  
○ 鳥取県河原町の水辺プラザ  
※ 雨天時は河原町総合体育館

定員・参加費  
○ 定員 先着50名  
○ 参加費 500円  
○ 申込期限 4月17日(日)  
○ 定員になり次第締め切ります。  
※ 定員に満たない場合は開催後の申込、当日の参加も受け付けます。

セミナー内容  
○ 受付 8:00 場所は河原町の水辺プラザです。※ 雨天時は河原町総合体育館で受付となります。  
○ セミナー 9:30-11:00  
○ ウォーキング 11:30-13:30 この間、昼食は21世紀の森でとります。  
○ 昼食 12:00-13:00  
お昼は、21世紀の森の森科学館でいただきます。メニューはニクウヒカりのむすびと地元の山菜天ぷらがメインとなっている、北村のお食事処つどいの森田さんによる春の里山ランチです。  
21世紀の森は自然観察館と自然史博物館の2つの施設で、鳥取県林業試験場で森林研究もしている森田さん、森田さんと暮らす近所を遊んでいるお友達もいます。

持ち物・着替え  
○ 帽子、水分補給できる飲料、タオル、雨具などをご持参ください。歩きやすいウェアやシューズの着用、また手袋、雨がけカバンは避け、リュックやエトボースなどのご使用をお願いします。

特典・予定  
○ 参加者全員に記念品と歴史も自慢もあふれるかわはら道の駅オリジナル「河原町 霊石山散策マップ」をプレゼント。  
○ 8月には「河原一の名山・霊石山徹底探訪ツアー」を開催します!!

問い合わせ  
かわはら 0858-85-5331  
http://www.yakushiji.com/

主催：道の駅清流米蔵かわはら  
〒680-0101 鳥取県河原町水辺1-1-1  
TEL:0858-85-5331 FAX:0858-85-5332  
E:info@yakushiji.com



ヨガは満員御礼となりました！感謝！！

4/3 (日)

## 賣沼神社de美活ヨガ

新たなスポーツ体験企画「賣沼神社 de 美活ヨガ」♡ おかげさまで定員の 12 名は埋まりました(@^^)/~~~ あとはキャンセル待ちのご予約を受け付けたいと思いますが、もしも当日晴れるようであれば、社務所ではなく屋外での開催となりますので、その場合にはあと 3 名程度の方ならご参加いただけます♪

ヨガの田邊夏紀先生と野菜ソムリエの長島明子先生の初のコラボ企画、こんなに女性の体にやさしい強力タッグはないかも！？あと 2 週間が待ち遠しい～(>▽<)



Coming SOON!

お楽しみに。

