



島で過ごす、特別な一日 ～感じる、整う、つながる～



* 各プログラムのご案内 *

会場

弓削港ひだまり公園



Sumire

8:20~8:35 ラジオ体操

全国ラジオ体操連盟公認2級ラジオ体操指導士の資格を持つ
西村すみれ先生と一緒に、リトリートDAYのスタートを切りましょう。

参加料：無料

9:00~10:00 ミッキーヨガ

ヨガで心と身体をほぐしながら、「自分の愛し方」「自分のごきげんのとり方」をいっしょに見つけましょう♪

参加料：1,000円/大人 500円/高校生以下 小学生未満無料

定員：20名 ＊予約優先



Miki



10:30~13:30 しま・からだ喜ぶマルシェ

身体に優しかったり、地球に優しかったり。出店者さんたちの想いが詰まったマルシェです。マイバックを持ってお越しください。

消防二階

10:30~11:30 親子で楽しむ運動あそび教室

親子で笑顔いっぱい！遊びながら自然と体を動かし、怪我をしにくい健やかな体づくりにつながる教室です。

参加料：無料

定員：8名（保護者同伴でお願いします） ＊事前予約



Chisato

せとうち交流館



Mitsuyo

13:00~14:00 美スタイル・センスアップ教室

フェイスヨガや、立ち姿や歩き方のコツ、コーディネートワンポイントアドバイスを通し、心も体もスッキリ美しくなる秘訣を教えます。

参加料：1,000円/大人

定員：15名 ＊事前予約

14:30~16:00 ピアノ演奏＋サイレントムービー

100年前の映画が生演奏で今よみがえる。映画館では味わえない特別な上映体験。

参加料：1,600円/大人 1,500円/65歳以上 800円/学生

600円/小学生 小学生未満無料

＊100円引のお得な前売り券販売中（せとうち交流館）



Ryo Torikai

ひだまり公園
弓削港



Cocopeliena

17:10~18:10 アイリッシュミュージックライブ

夕暮れの芝生で、ビール片手に楽しむアイリッシュミュージック。関西を中心に活躍しているCocopelienaによるライブ。

参加料：1,500円/大人 500円/高校生以下 小学生未満無料

＊予約優先 イス席には限りがございます。レジャーシート持込可
ビール・ドリンク、軽食の出店あり。

上島町観光協会 主催