

ヨガ

五感で自然を感じ、リラックスできる時間を過ごしませんか？
老若男女問わず、ご参加いただけます。
秋はスペシャルヨガも開催します！

朝ヨガ

早起きをしてヨガしよう！
男女問わずご参加頂けます。(お子様連れも可)
開催日:10月10日(土)・11月21日(土)
時間:9:00~10:00
場所:中央広場
*雨天時は東口ビジターセンター 2階
講師:石田麻子(木と鳥yoga)

ストレッチヨガ

緑地の風を感じながらストレッチ！
ヨガ初心者向き。
男女問わずご参加頂けます。
開催日:10月4日(日)・11月8日(日)
時間:9:00~10:00
場所:メタセコイア林付近
*雨天時は東口ビジターセンター 2階
講師:ka.n.na

秋のスペシャルヨガ(サンセットヨガ)

ヨガでリフレッシュをして、秋の夜長を楽しみませんか？
開催日:10月28日(水)
時間:16:00~17:00
場所:中央広場(雨天時は東口ビジターセンター 2階)
講師:石田麻子(木と鳥yoga)



参加費:各回1,000円(中学生以下無料) 定員:15名
持ち物:ヨガマット、飲み物、時期によっては肌寒いのでブランケットやバスタオルをお持ちください。
服装:運動しやすい服装(スカート、きつめのジーンズ不可)
申込受付締切:開催日前日まで
申込方法:メールフォームまたは 東口ビジターセンター
URL <https://ws.formzu.net/fgen/S32167649/>
TEL 044-933-2300 FAX 044-933-2055
*FAXの場合、参加希望日・氏名・住所・当日連絡のつく電話番号・参加のきっかけをご記載ください。



芸術の秋 ~秋のリースづくり~

生田緑地の秋の木の实を使って
素敵なリースを作ります。
時間:11:00~12:00
参加費:800円 定員:15名
場所:東口ビジターセンター
申込方法:事前申込 *詳細はページ下をご覧ください。



11/28(土)
探してみよう！
〇〇の秋！



読書の秋

~Take-One Leave-One~

あなたの大好きな1冊を、他の誰かに。
好きな本を1冊持ってきてください。広場にある本棚にその本を入れると、本棚にある好きな本1冊を持って帰ることができます。
園内で読んでもよし。読んだ感想も書いて是非次の人へあなたの好きな本を紹介してください。
場所:中央広場

音楽の秋

~みんなでフォークダンスを踊ろう♪~
場所:中央広場

pick up!

森の小さな図書館 おすすめの一冊！
キャベツくん 文・絵 長新太

広い空にふくらんでいくキャベツくんとフタヤマさんのやりとり。読み終えて食べたくなかったのは、やはりトンカツに大盛り千切りキャベツ! うーん、食欲の秋。



食欲の秋

~秋の食べものを探しに出かけよう!~

*地図に描かれたヒントを元に、秋に美味しい食べものと、ゴールの鍵になる合言葉を探しにしよう!
参加費 500円
*味の味覚を折り紙で作ってみよう!
参加費 300円
時間:10:30~13:00(最終受付 12:30まで)
定員30名 場所:東口ビジターセンター
申込方法:当日東口ビジターセンターにて申込受付
協力:馬明真梨子(管理栄養士)

運動の秋 ~青空ヨガ~

秋の青空の下でヨガ体験
時間:11:00~12:00
参加費:1000円
定員:20名
場所:中央広場
申込方法:事前申し込み
講師:石田麻子(木と鳥yoga)
*詳細はページ下をご覧ください。



リースづくり・青空ヨガの申込先は以下の通りです。(青空ヨガは空きがあれば当日申し込いただけます。)

申込方法:東口ビジターセンター TEL 044-933-2300 FAX 044-933-2055
*FAXの場合、参加希望日・氏名・住所・当日連絡のつく電話番号・参加のきっかけをご記載ください。
メールフォーム <https://ws.formzu.net/fgen/S51339631/>

