

「体が喜ぶ食・手当・動作」と「脳が納得するお話」を同時に満たす**健康向上ワークショップ企画**

大人の奈良遠足

～御朱印帳&おむずび作り と 高取城ハイキング（ドクダミエキス作りも）～

今回のテーマは・・・「気持ち良くお出かけし、歩き、食べ、お寺で癒される！」
車で2時間かけて移動し、奈良明日香村の更に奥に位置する「宗泉寺」にお邪魔し、そこで御朱印帳作り
その後、お寺にて皆で佐藤初女さん流のおにぎりを作り、日本一の山城と言われる高取城跡へハイキング
頂上でおにぎりランチを頂き、下山後、お寺でドクダミを摘みドクダミエキスを作って、そして帰京
・・・と細かいワークショップも織り交ぜるので、終日楽しんで頂けるかと思えます

操体(そうたい)やエネルギー療法、武術の要素も取り入れつつ整体を行い、また東城百合子流の自然療法(食
養・お手当)も指導する私“こじま施術院”の当WSに参加して頂ければ、心と体を整えるアドバイスや、自然療法を
実践する心構えやコツもお教えますので、往復路の車中やハイキング中には遠慮なくお話・相談をして下さい

開催日時 7月4日(土曜日) 8時～18時半 軽自動車移動より定員**3名限定**

行先 高取城跡・天台宗真光山宗泉寺 (奈良県高市郡高取町大字上子島 549-1 京都より車で約2時間)

参加費 5,000円(交通費とランチ代・WS代金込)

持参物 山登りできる服装と運動靴・飲み物・タオル(2枚以上) 着替えも有れば○
※地下足袋でのハイキングを推奨しますので、代理購入して欲しい方はご相談を(1足2千円程度)

行程 8時頃 地下鉄&近鉄竹田駅西口集合の後、主催者の車で現地へ移動(途中乗車は要相談)

- 10:00 宗泉寺到着(荷物の搬入・WSの準備)
WS① 御朱印帳作り体験WS(完成品に宗泉寺住職に御朱印を書いて頂きます)
WS② 佐藤初女さん風のおにぎり作り
- 12:00 高取城跡へハイキング(1.6km、50分、高低差300m)
- 13:00 登頂後、ランチタイム&散策時間
- 14:00 高取城跡より下山開始
- 15:00 宗泉寺着 WS③ ドクダミエキス作り(御朱印帳の受取りと帰宅準備)
- 15:30 車にて帰宅へ(道中、桜井市内の「道の駅まほろば」にて休憩・お買い物タイム)
- 18:30 地下鉄&近鉄竹田駅着&解散

★ワークショップ参加方法★

(申込みの最終締切日は6/30まで)

「〇〇より 7/4 大人の奈良遠足 参加希望」と言うタイトルで、下記メール宛にご予約下さい

メール本文には・・・名前、住所、携帯の電話番号&メールアドレスをお伝え下さい

※メールを送信されて3日過ぎても当方から返信が無い場合、必ず電話でお問い合わせ下さい

★各自で出来る範囲のコロナウィルス対策(マスクなど)をしてご参加下さい

またコロナウィルスの感染防止の行政指導が出た際は、イベントが急遽中止になるケースが有り

二条こじま施術院(HPIは「こじま施術院」で検索) / 小島宏和

TEL 090-8190-9530 ✉ hiroba25@hotmail.com