

\\ 海辺をきれいにして、気持ちいい！ 体を整えて、気持ちいい！ //

# 海と心のおそうじ☆ビーチクリーン・ヨガ in 大畑ハマナス海岸



男性のご参加も大歓迎！



日時：2023年**6月11日** [日] 10:00~12:00

場所：むつ市大畑町内の砂浜海岸

ヨガの教えの中には、身の回りの環境もきれいに整えるべし、という考え方があったことを知ってましたか？

それがすなわち「浄化(シャウチャ)」。

海辺をきれいにして、気持ちいい！ 体を整えて、気持ちいい！という2つの気持ちいい！が、ヨガの教えでつながります。

体の中も外も気持ちよく整う満足感と達成感を、下北半島の海辺で味わってみませんか？

今回は、ハマナスの花咲く大畑の砂浜にて！

★「日本財団 海と日本プロジェクト」の全国一斉アクション：春の海ごみゼロウィーク（2023年5月27日～6月11日）と連動して実施します

**集合場所** むつ市大畑町「金田タイヤ商会さん」奥の海岸（青森県むつ市大畑町平114-138）

**アクセス** JR下北駅から車で約30分、津軽海峡フェリー大間ターミナルから車で約45分

**行程** ・9:50 現地集合

・10:00~10:50 ⇒ 海辺のごみ拾い 講師：三津谷 あゆみ（ごみ拾い活動家マグ女）

・11:00~11:40 ⇒ ヨガ体験 講師：中島 敬子 先生

・11:45~12:00 ⇒ ふりかえりをして解散

★終了後、お弁当をお渡しします。海辺で召し上がっても、お持ち帰りしてもオッケー。

★雨天・荒天の場合、大安寺（大畑町）にて海ごみ拾いのレクチャーとヨガを実施します。

**定員** 最少10名～最大20名

**参加料(税込)** 3,000円（体験料・お弁当代・保険料含む、エコだべさ軍手付き）

**締切日** 2023年6月4日までに申し込みください。定員に達した時点で締め切ります。

★ヨガマットは貸出いたします。

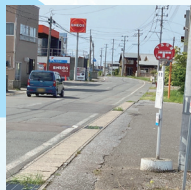
★バスタオル、飲み物をご準備ください。飲み物は水筒などでご持参くださると、海もマグ女も喜びます。

**主催**：津軽海峡マグロ女子会 下北ウェルネスチーム

**お問合せ・お申込み**：Yプロジェクト(株) TEL0175-37-5073（平日 9:00~16:00）

次回のビーチクリーン・ヨガは、9月18日(月・祝) 風間浦村 布海苔記念公園で実施予定です

下北交通バス  
「戦敷」バス停を  
目印に！



集合場所入口付近

現地にはお手洗いがございません  
のでご注意ください

エコだべさ軍手



お問合せ・お申込み

