

ラブリバウイーク 2017 秋

親子でヨガストレッチ ～トトとコ～

日時 平成29年 **11月3日(祝)**
9:30～11:30 (受付 9:15～)

会場 信濃川大河津資料館 4F展望室

大河と朝日のエネルギーを浴びながら家族で
ヨガストレッチを楽しもう!
お父さんもぜひ!

講師：水科江利子さん

料金：無料



ミッションウォーキング ～トトとコ～

日時 平成29年 **11月11日(土)**
9:00～12:00 (受付 8:45～)

集合 信濃川大河津資料館

大河津分水を歩くウォーキングイベント!
幾つかのチェックポイントを通りながら
約5kmを歩きます。

料金：無料

小雨決行、荒天中止とし、天候により
予定を変更させていただく場合があります。



ラブリバ WEEK

日時 平成29年
11月3日(祝)～12日(日)
9:00～16:00
※11/6(月)は休館日のためお休みです。

会場 信濃川大河津資料館4F展望室

信濃川大河津資料館の4F展望室で臨時カフェタイム!
大河を眺めながらくつろいだり、
ウォーキングのちょっとした休憩
にも。お気軽にお立ち寄りください!
大河津分水にまつわるパズルやカルタ、塗り絵なども用意
しています。

料金：無料



秋の特別展 / 通水100年キックオフ事業 「100年前の大河津分水工事」

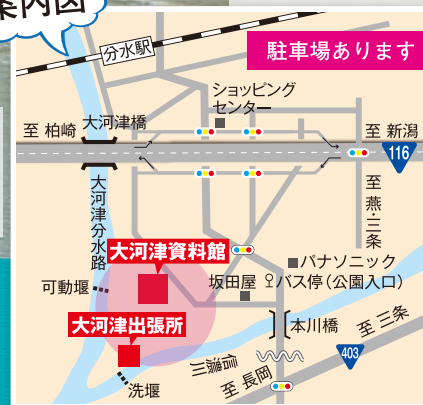
2017 **10.3** 火 - **12.24** 日

【会場】信濃川大河津資料館 【開館時間】9時～16時
【休館日】毎週月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は翌日) 【入館料】無料



会場までの案内図

ACCESS



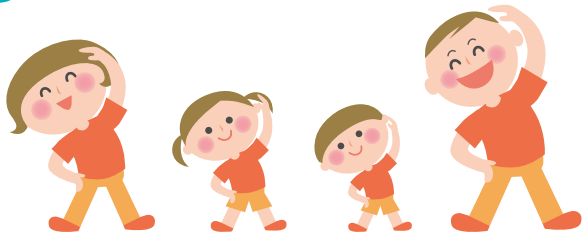
主催：Love River Net ・ つばめ若者会議 れっつばめ ・ 燕市

お申込みなどの詳細は裏面をご覧ください。

このイベントは、(公財)河川財団の河川基金の助成を受けています。

1 親子でヨガストレッチ ～トトとコ～

2017年11月3日(祝) 9:30～11:30



運動不足のパパ、肩こりのママ…etc
「簡単!」「楽しい!」「効果あり!」のヨガストレッチを気軽に楽しみましょう。

また、今回はカラダと心と脳をつなぐことで、集中力、学習能力を高めるエクササイズも盛り込みます。

終了後には、野草クッキーのカフェタイムもあります。お時間のゆるすかぎりのんびりとお過ごしただければうれしいです。

●定員 20名

●ご用意していただくもの

水分、くつ入れ袋、ヨガマットまたは大きめバスタオル

●講師 水科江利子



ボディワークスタジオGarage-1主宰
一般社団法人セルフアドヴァンス協会代表理事

運動分野だけでなく、誰もが簡単に、安全で効果のあるメソッド「心と体のセルフメンテナンス・ココラメンテ®美脳メソッド」を創り、それをベースに入づくり、地域活性化、健康づくりを全国で講演・研修で活動。子育て講座は毎回、好評でさらに今回は子育てに本当に大切なことを脳科学や身体心理学からのアプローチも加え、体感していただきます。

2 ミッションウォーキング ～トコトコ～

大河津分水を歩くウォーキングイベント!

2017年11月11日(土) 9:00～12:00

●定員 40名

小雨決行、荒天中止とし、天候により予定を変更させていただく場合があります。

コース途中に様々なチェックポイントを設置。クイズや探し物、見本写真と同じ場所を探して撮影など様々なミッションをクリアして限定の景品をゲットしよう!



Love River Net

大河津分水や信濃川などの川を通じて、川に触れ・親しむ機会を提供し、川の“ステキ”を発信していきます。

れっつばめ

「燕もいいかも」「燕が好きかも」と思える“きっかけ”を様々なイベントを通して作りだしていきます。

天候等により内容を変更する場合があります。

お申込み | 下記にご記入の上FAX送信いただくか、下記事項をE-mailにてお申し込みください

に代表者	お名前 (小学生以下の方は年齢も記入)	参加希望のイベントに ○印を記入	に代表者	お名前 (小学生以下の方は年齢も記入)	参加希望のイベントに ○印を記入	代表者連絡先電話番号
○	ふりがな ----- (才)	① ②	○	ふりがな ----- (才)	① ②	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">申込先</div> <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> FAX 0258-39-4006 </div> <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> E-mail loverivernet@gmail.com </div>
○	ふりがな ----- (才)	① ②	○	ふりがな ----- (才)	① ②	
○	ふりがな ----- (才)	① ②	○	ふりがな ----- (才)	① ②	
○	ふりがな ----- (才)	① ②	○	ふりがな ----- (才)	① ②	