



からだにいいこと まるごと体験ワークショップ実施要項

①日時	登校(集合) 10月12日(土) 15:00 下校(解散) 10月13日(日) 15:00	
②場所	あいあいファーム(旧 湧川小学校) 沖縄県今帰仁村字湧川369	
③参加費	大人(中学生以上) 16000円、小学生以下8000円(税込)	
④参加条件	土日の1日だけ参加も可能。	
⑤日程詳細	当日、受付の際にタイムテーブル(時間割)をお渡しいたします。	
⑥留意点	<p>以下のことのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ 15歳以下での参加は必ず保護者同伴をお願いいたします。 ※ 貴重品の管理は各自でおこなってください。 ※ 宿泊は基本的に男女別の大部屋です。またトイレやシャワー室も男女別の共同です。 ※ 敷地内に自動販売機はございません(飲料水は用意してあります)。 カフェ営業時間中の軽食・飲み物(コーヒー・紅茶・豆乳)のご利用は可能です。 ※ 徒歩圏にコンビニやスーパー等はありません ※ 夜間の外出はできるだけおひかえ下さい。 ※ ケガ・事故のないようご注意ください。 ※ キャンセルの場合は10月9日(水)までにご連絡ください。 	
⑦持ち物	<p>必須携帯品です</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 軽い運動や作業のできる服と靴 (お香づくり・ヨガ・収穫体験・パン作りで使用します) <input type="checkbox"/> 洗面具(歯ブラシ・歯磨き・ひげそり・化粧品など) ※ボディソープ・シャンプーについてはシャワー室に備えています。 <input type="checkbox"/> パジャマ <input type="checkbox"/> ヨガマット (レンタルもあります。レンタル100円/1枚) <input type="checkbox"/> バスタオル (睡眠講座でのまくらの高さ実演指導用1枚)とタオル (収穫作業用1枚) <input type="checkbox"/> バスタオル (シャワー用1枚) <input type="checkbox"/> エプロンと頭巾(天然酵母パン作りで使用します) <input type="checkbox"/> 帽子(戸外での収穫体験で使用します) <input type="checkbox"/> 軍手1双(戸外での収穫体験で使用します) <input type="checkbox"/> 筆記具 	
⑧あると便利な持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマートフォン) 充電器(施設には備品としてありません) <input type="checkbox"/> ヘアー・ドライヤー(施設には備品としてありません) 	
⑨施設備品	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> コイン・ランドリー設備あります。(有料) <input type="checkbox"/> 洗濯洗剤(洗濯機から自動供給。込みです) <input type="checkbox"/> ボディソープ・シャンプーについてはシャワー室に備えています。(宿泊費に込みです) <input type="checkbox"/> 飲料水・コップ (無料) 	
⑩アクセス	<p>あいあいファーム(旧 湧川小学校) 沖縄県今帰仁村字湧川369 ☎0980-51-5111</p>  <p style="text-align: center;">拡大 →</p>	 <p>本部循環線(505号線)を進んでいくと「湧川小学校」と道路標識があります。</p>
⑪お問い合わせ先	<p>ヨガスタジオ和穩 ☎090-6864-4262</p>	<p>メール: waon.yoga@gmail.com FAX 098-993-7560 ホームページ: http://waon-yoga.jimdo.com</p>