

07 ストーンサークル散策で蘇り時間

陸奥湾を望む大地に2,900個以上の大規模なストーンサークルのある世界文化遺産の縄文遺跡群のひとつ「小牧野遺跡」。そのパワーを生む地で蘇りを実感しませんか？大地に吹く風にココロとカラダが整っていきます。

日時	10/15(土)9:00~12:00
集合場所	小牧野館集合
参加費	1,500円 (ボール付)
募集人数	20名
締切日	10/14(金)
食事有無	無
雨天時	中止
備考	持ち物:飲料水・タオル等



09 縄文火起こし体験 & バーベキュー&カヤック

縄文文化発生のきっかけであると言われていた十和田火山。噴火でできた十和田湖をカヤックで旅します。火起こし体験の火を使ってバーベキューも楽しみましょう！

日時	10/2(日) 1部10:00~13:30 2部12:00~15:30
集合場所	宇樽部キャンプ場 (1部は集合後移動)
参加費	9,000円
募集人数	各6名
締切日	9/24(土)
食事有無	有
雨天時	延期 10/10(月・祝)
備考	持ち物:濡れてもいい服装、濡れてもいい靴、着替え



11 海と心のおそうじ☆ ビーチクリーン・ヨガin大間崎

ヨガの教えの中には、体だけではなく身の回りの環境もきれいに整えるべし、という考え方があります。それがすなわち「浄化(シャウチ)」。海辺をきれいにし、気持ちいい！体を整えて、気持ちいい！2つの気持ちいい体験による満足感と達成感を、ぜひ味わって。

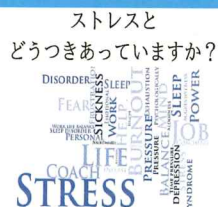
日時	9/25(日) 10:00~
集合場所	大間崎レストハウス
参加費	3,000円
募集人数	10~20名
締切日	9/18(日)
食事有無	有
雨天時	室内会場にて、海ゴミレクチャーとヨガを実施
備考	ヨガマット貸し出しあり。持ち物:バスタオル、飲み物等



13 ストレスマインドセット入門講座

縄文時代の人類はストレスとどう向き合っていたのでしょうか？近年の研究で、ストレスが人の潜在能力を引き出し、パフォーマンスを高めることが明らかになりました。ストレスを力に変えるマインドセットの効果をご紹介します。

日時	11/7(月) 19:00~21:00
集合場所	オンライン開催(Zoom)
参加費	3,500円
締切日	11/6(日)



08 浅虫温泉海山クア(健康)の道 ドイツ式健康ウォーキング

ドイツ健康ウォーキングは、ドイツのクアオルトで行われている手法を取り入れた健康づくりに役立つウォーキングです。専任ガイドの案内によって心拍数を測り、汗を上手に発散させながら、自分の体力にあった頑張らないウォーキングで、持久力の向上やストレスの軽減を目指します。

日時	10/16(日) 9:00~13:00 ※受付は8:30より
集合場所	道の駅ゆめさ浅虫 4階会議室
参加費	1,500円
募集人数	20名
締切日	10/11(火)
食事有無	有
雨天時	室内にてストレッチやウォーキング方法の指導。
備考	服装:長袖・長ズボンを推奨 持ち物:飲料水・タオル等



10 縄文キャンプと欲張り盛沢山の旅

がつつり種差ならではの食を楽しんでもらい、カヤックで海からの景色を楽しんでもらい、縄文キャンプで癒されてください。豪華海鮮丼も含んだ4食つきのツアー。

日時	11/12(土) 10:00~ 11/13(日) 13:00
集合場所	八戸 蕪島
参加費	17,500円
募集人数	12名
締切日	11/8(火)
食事有無	4食付
雨天時	小雨決行・大雨中止
備考	濡れてもいい服、着替え等 期間限定クーポン使用



12 「史跡垣ノ島遺跡と名湯を楽しむ休日」

縄文からの癒しをテーマに、自然・体験・食・温泉を堪能する休日。垣ノ島遺跡の定時解説を受けた後には遺跡発掘体験。縄文時代を彷彿させる『縄文丼』を食して白濁の硫黄泉に入浴。心と身体で縄文を愉しみましょう♪

日時	10/29(土) 9:45~13:00
集合場所	縄文文化交流センター
参加費	1,500円
募集人数	20名
締切日	10/21(金)
食事有無	有
雨天時	小雨決行・荒天中止
備考	オリジナルマスク付



14 ウェルビーイング(ポジティブ心理学入門)講座

ポジティブ心理学では、幸せに生きている人はそうでない人と比べて、何を考え、どんな行動を選んで過ごしているのかに注目して、研究が進められています。自分の幸せを自分で増やす秘訣についてお伝えします。

日時	11/1(火) 19:00~21:00
集合場所	オンライン開催(Zoom)
参加費	3,500円
締切日	10/31(月)



心・身体・社会
幸せは自ら
創造できる