

2021 井川自然の家 1年の歩み

主催事業

11/3(水)

紅葉を楽しみながらヨガ



南アルプスの紅葉を見ながらゆったりとヨガ！



講師の菅沼先生からヨガのポイントを教わりました



ヨガの後は、素材を生かしたマクロビの昼食！



所内のガイドハイクで、紅葉を楽しみました！



集めた落ち葉でしおりづくり！赤や黄色がきれい！



井川産の柚子とヒノキをつかったお風呂 いい香り！