



## 早朝YOGAクラブ 参加者募集のお知らせ

(2012年6月7日 掲載)

梅雨に入りました。梅雨が明けると夏がやってきます。

小さい頃は、待ち遠しかった夏ですが、最近はあまりの暑さにぐったりします。

世の中は節電モードで、エアコンや冷蔵庫で電力の消費も気になるところです…。

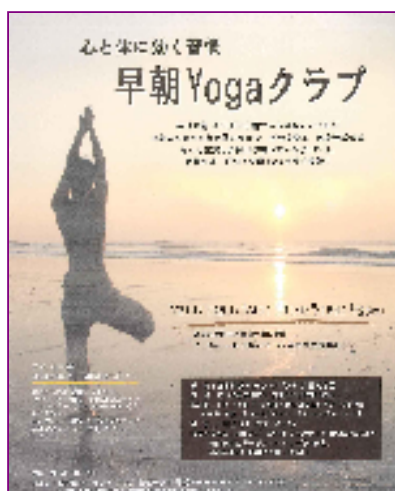
しかし…

『暑い夏だけど、英国式庭園の松林の中で、涼しい早朝に  
ヨガをやって充実した休日をスタートさせたい！』

ということで、『早朝YOGAクラブ』を企画しました。

講師は、宮崎市内のあちこちでご活躍の MIND & BODY MINDY 代表 田中博俊さん。

以前、英国式庭園の近くにお住まいだったとか。  
いろんなご縁があって、今回やっていただけることになりました。



### 早朝YOGAクラブ

日時: 7/21、7/28、8/4、8/11、8/18、8/25 (夏休み期間の毎週土曜日)  
6:45am 英国式庭園集合

定員: 15名 (事前申込) 定員になり次第締切

参加料: 1,500円 (1回) 6回まとめてだと8,000円

対象: 小学生以上 どなたでも

持参するもの: ヨガマットまたはバスタオル (屋外で使えるもの)

約1時間くらいヨガをして、終了後はガーデンハウスでアイ스티ーとスコーンをお付けします。

ヨガもそんなにきついものではなく、自然の中で体を伸ばし、呼吸を整え、心身リラックスできる内容です。初心者でも大丈夫。それぞれが自分のできる範囲で、無理なく楽しんでいただければと思っています。

体に良い習慣を身につけて、きれいになれば、一石二鳥ですよ～。

お問い合わせは国際海浜エントランスプラザ管理事務所まで。

PDFファイル:[早朝YOGAクラブのご案内](#)

**問合せ先**

国際海浜エントランスプラザ 〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1

TEL:0985-32-1369 FAX:0985-32-1380 E-mail:[plaza@mppf.or.jp](mailto:plaza@mppf.or.jp)

Copyright (C) 2009 International seashore entrance plaza. All Rights Reserved.

[<< 前に戻る](#)



## キャンドルを作るワークショップ開催しました！

(2012年6月22日 掲載)



雨の中、ありがとうございます。

「夏至の日にキャンドルを作るワークショップ」を開催しました。

前日は台風5号が来るのではないかと、ヒヤヒヤしていましたが、温帯低気圧に変わって、まずはひと安心。

しかし、大雨は変わらず…。

参加者の皆さん、雨の中、お越しいただき本当にありがとうございました。



工房ククリ姫 かんさん

講師は工房ククリ姫のかんさん。

現在、綾町にお住まいの作家さんです。

今までの旅の話や、キャンドルを作るようになるまでの経緯をやさしい語り口でお話いただきました。



くるくる巻いています。

そして、いよいよ蜜蝋でキャンドルを作ります。

シートになった蜜蝋は、人の体温でゆっくり暖めるとやわらかいパイ生地のようになって、それをくるくと巻いていくとロウソクになります。

あと暖房器具で暖めると粘土のようになって、いろいろな形が作れます。



蜜蝋を暖めてます。



出来上がりました♪

蜜蝋のキャンドルは、穏やかな炎でとても癒されるそうです。

空気を浄化する効果もあるとのこと、にんにくなどを使った料理を作った後に、しばらくキャンドルを灯しておく匂いが消えるそうです。

もちろん化粧品とかにも使われるくらいだから、体にもやさしい。

作って楽しくて、環境にも良くて、体にもいいなんて、蜜蝋って、すごい！

くれぐれも灯す時は、火から離れないように気を付けて。

キャンドルで過ごすひとときを楽しんでくださいね～。

#### 問合せ先

国際海浜エントランスプラザ 〒880-0836 宮崎市山崎町浜山414-1

TEL:0985-32-1369 FAX:0985-32-1380 E-mail:[plaza@mppf.or.jp](mailto:plaza@mppf.or.jp)

Copyright (C) 2009 International seashore entrance plaza. All Rights Reserved.

[<< 前に戻る](#)