

## time table

**15:00~15:30**

### ベビトレヨガ (0-3歳のお子様とママ)

産後の身体をほぐしながら、お子様の心身の成長にも繋がるヨガです。(大人の方だけの参加も可能)

**15:40~16:00**

### 「更年期でも私らしく」(対談)

40代から揺れ動くホルモンの波にうまく乗るには？  
更年期との付き合い方についてのトークセッション。

株式会社メディカルリテラシー様

**16:00~16:30**

### ドッグヨガ (愛犬と一緒に)

ワンちゃんと一緒にポーズをとるヨガです。  
愛犬との時間を大切に、心の繋がりを深めませんか？(ワンちゃん連れの方以外も参加可能)

**16:40~17:00**

### いま伝えたいこと～乳がんを経験して～

「何で私が乳がん？」告知から闘病中、克服した  
今に至るまでのリアルな経験談を、対談形式でお話  
します。

**17:00~17:20**

### フローミュージックヨガ

音楽に合わせて流れるように動きます。  
音楽とヨガのポーズが交わる感覚が心地良い新感覚  
のヨガです。(小学生以上のお子さんも参加可能)

**17:30~19:15**

### ガーデンシアター (映画上映会)

夢を追う人々の情熱と絆を描いた心震えるミュージ  
カル映画。家族で楽しめる物語を上映します。

## yoga



ヨガマット貸出あり (200円)  
※各回先着4組まで。

ヨガの事前予約はこちらから ▶  
(当日参加も可能です)



## food & drink

美味しくて体に優しいお食事や焼き菓子、  
コーヒーやお酒が楽しめます。日常の忙しさを  
忘れて、ぜひゆっくりと味わってください。



## handmade & workshop



## pink ribbon



乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期診断  
早期治療の重要性を伝える「ピンクリボン運動」  
日本では毎年10月を「乳がん月間」とし様々な啓発  
活動が行われます。

LOHAS GARDEN misatoでは、ピンクリボン運動  
の一環として、触診モデルを使った触診体験や、  
乳がん検診受診の呼びかけを行います。