



鯖寿司作り と ヨガ



山間にある自然の中で
旬の鯖寿司作りとヨガ
心身ともにリフレッシュしましょう



日時 2014年10月26日(日) 9時～16時30分 雨天決行
場所 京都YMCAリトリートセンター (宇治市二尾宇川18)

京滋バイパス笠取ICより1分 開始時間までに、直接現地へ集合してください。
詳しいアクセス方法は、裏面をご覧ください。

講師 鯖寿司作り：石黒 美江 食育キッチンお料理塾主宰
おばんざい研究家、シーフードジュニアマイスター
ヨガ：土井 景子 国際ヨガ協会トレーナー、京都YMCAヨガ教室講師

対象 18歳以上の方 ※託児もあります。(お子様1人500円)

参加費 9,000円 ※参加費は、当日お支払いください。

定員 15名(事前申込み制、先着順)

タイムスケジュール 9時30分～10時30分 鯖寿司作り①
10時30分～11時30分 ヨガ①
11時30分～13時30分 鯖寿司作り② いただきます！
15時00分～16時00分 ヨガ②

○持ち物

エプロン、三角巾、ジャージやTシャツなどの動きやすい服装(上下)
フェイスタオル、ヨガマット(お持ちの方のみ)

○お申込み・お問合せ(締め切りを10月20日(月)とさせていただきます)

京都YMCAリトリートセンター事務局

TEL 075-231-4388 / FAX 075-251-0970

e-mail ritcen@kyotoymca.org 10/26のみ TEL 0774-24-3838

※e-mailでのお申込みの際は、お名前、ご連絡先の電話番号、現地へのアクセス方法を明記いただき、必ず件名に「鯖寿司作りとヨガ 申し込み」と入れてください。

京都YMCAリトリートセンターは

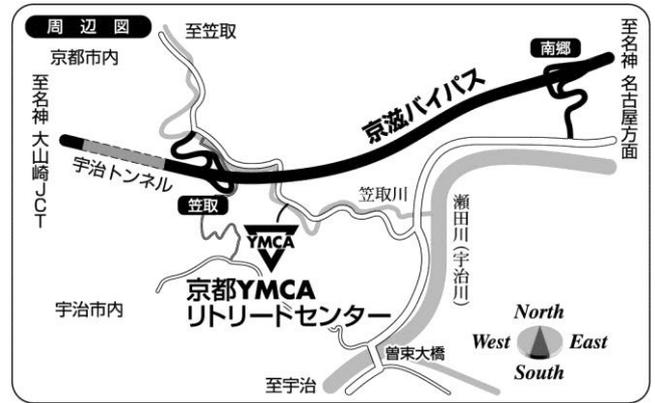
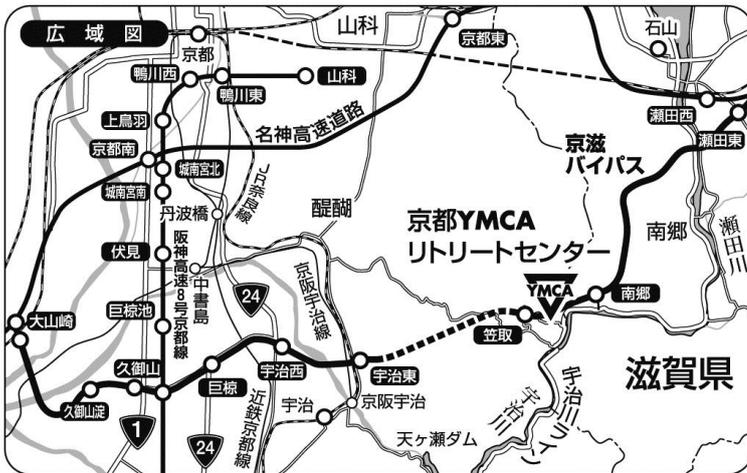
青少年活動、研修や人々の交流の場として、教育機関や青少年団体、その他、幅広くご利用
いただいている、都会の雑踏から開放された山間にある研修施設です。

お申込み用紙 (FAX: 075-251-0970)

お名前 _____ 性別 男・女 YMCA所属 なし・あり(_____)
電話番号 _____ 現地へのアクセス方法 自家用車・電車(JR黄檗駅・京阪宇治駅)



京都 YMCA リトリートセンターまでのアクセス



【交通】

●バス・車をご利用の場合

①京滋バイパス利用（京都方面から）

国道1号線久御山、24号線宇治西、宇治東方面より京滋バイパスに入り、宇治トンネルを抜け、笠取ICを出る。自動車料金所を過ぎてから右折。

川沿いに下って1分足らずで右手にリトリートセンター入口が見える。

②京滋バイパス利用（名古屋・滋賀方面から）

京滋バイパスを南郷ICで出る。（笠取ICは滋賀方面から出られないので要注意）

瀬田川に沿って南下。「笠取IC入口」の表示のある笠取口で右折。1分でリトリートセンター入口。

●電車をご利用の場合※ご希望の集合場所をお申込み時にお知らせください。

JR黄檗、京阪宇治よりタクシーで15分程度（タクシー料金 片道2,000円程度）でお越しになれます。

希望の方は、電車をご利用の方同士で、ご希望の駅からタクシーに乗合いでお越しいただけるよう、事務局で調整いたしますので、お申込みの際にJR黄檗駅か京阪宇治駅のうちご希望の集合駅をご指定ください。（集合時間はいずれの駅も8時40分）締め切り日以降、前日までに事務局よりご連絡をさせていただきます。

京都YMCAリトリートセンター事務局

TEL 075-231-4388 / FAX 075-251-0970

10/26のみ TEL 0774-24-3838