

鳥取でみつける 自分時間と 暮らしのリズム



鳥取・湯梨浜町でのリアルな暮らしや
起業体験を交え、ヨガで心と体を整えます。
旬の食材で味覚から土地を感じ、理想の朝や食事、
生活リズムを考えるワークも実施。
自分時間と暮らしのヒントを見つけることができる
体験型ワークショップです。

参加無料

2026.3.21.土

13:00～15:00 (12:50～受付開始)

15:00～16:00 個別相談または座談会 (希望者のみ)

会場

ふるさと回帰支援センター・大阪 セミナー室 4階 凜の間
大阪市中心区本町橋2-31 (シティプラザ大阪内)



先輩移住者ゲスト

iha 池本亜希子

(ヨガ・ピラティスインストラクター/栄養士/とっとり暮らしアドバイザー)

鳥取市出身。

2022年10月、湯梨浜町の地域おこし協力隊着任を機に東京からJターンしました。

現在は湯梨浜町を拠点に、ヨガ・ピラティス指導と栄養サポートを行なっています。

土地に寄り添い、自分の身体と向き合う時間を大切に、場の持つ力が体や心に与える
影響を実感しています。

呼吸・姿勢・食べ方の視点から、暮らしのリズムや体調を整える方法をお伝えしています。



iha ホームページ

主催 / 公益財団法人ふるさと鳥取県定住機構

共催 / 湯梨浜町、ふるさと回帰支援センター・大阪

詳細・お申し込みは裏面をご覧ください



プログラム

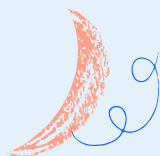
- 12:50 受付開始
- 13:00 オープニング・鳥取県の紹介
- 13:15 ワークショップ
 - ・ヨガ体験（30分）
 - ・栄養学講和
 - ・理想の1日を考えるイメージワーク等
- 14:35 質疑応答
- 14:45 休憩
- 15:00 個別相談または座談会（希望者の方のみ）
- 16:00 終了



point 1 ヨガ体験はたっぷり30分間！

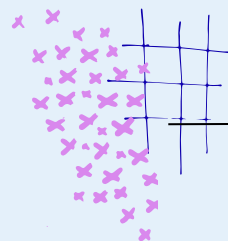


point 2 ねばりっこポタージュの試飲体験もあり！



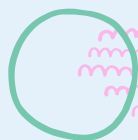
持ち物 （ヨガ体験に参加される方）

ヨガマット・もしくは大きめのバスタオルをお持ちください。
（シートの上にお持ちいただいたヨガマット・バスタオルを敷いていただきます）



お土産

先着でご予約いただいた方に
湯梨浜町にあるカフェHAKUSENの焼き菓子を
プレゼント



会場

ふるさと回帰支援センター・大阪
セミナー室 4階 凜の間
大阪市中央区本町橋2-31
（シティプラザ大阪内）



Google Map

◇大阪メトロ 堺筋線・中央線
「堺筋本町駅」より徒歩6分

◇大阪メトロ 谷町線
「谷町四丁目駅」より徒歩7分

問い合わせ・申込先

公益財団法人ふるさと鳥取県定住機構・関西駐在
大阪市北区梅田1-1-3-2200
大阪駅第3ビル22階（鳥取県関西本部内）

◇WEBからの詳細確認・
お申し込みはこちら →
（参加無料・定員8名まで）



◇お電話（フリーダイヤル）：0120-841-558