

鳥取でみつける  
自分時間と  
暮らしひのリズム



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。

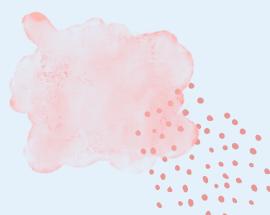
参加無料

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 凛の間  
大阪市中央区本町橋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。

2020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し、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！



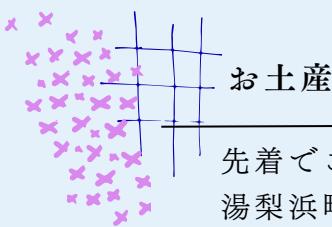
point 2 ねばりっこポタージュの試飲体験もあり！



## 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

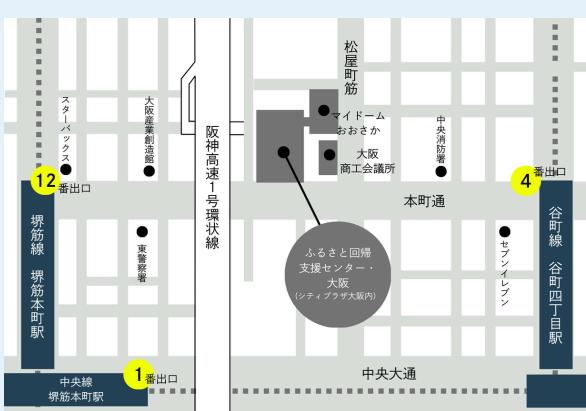


## 会場

ふるさと回帰支援センター・大阪  
セミナー室 4階 凛の間  
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