

# Back to the EARTH

土と木に直接触れて、母なる大地に還るイベントをスローシティで体験！

2023年  
6/3 (土) 10:00~15:00

ぐりーんふらわー

牧場・大胡

(前橋市滝窪町 1369-1)



こちらから  
事前予約できます



1

## テントサウナ

10分 汗をかいてリフレッシュ！

イベント参加  
500円



東洋大学 国際学部鈴木研究室では、スローシティ運動を研究テーマとしています。スローシティと日本中で一大ブームとなっているテントサウナを結び付けることで、スローシティの魅力を実際に肌で感じてもらうイベントです。

時間▶1回利用10分間(先着順にて空いてる時間帯にご利用出来ます)  
定員▶各回 2名まで  
持物▶汗をかいても良い服装(水着等)、タオル、着替え、サンダル  
設備▶テントサウナ・簡易プール・リクライニングベンチ

2

## はだし 裸足ウォーキング

無料 大人も子どもも裸足で歩こう！



時間▶1回目10:00 2回目13:30 各回約90分  
講師▶鈴木鉄忠(東洋大学准教授)・呉宜児(共愛学園前橋国際大学教授)  
体と心と地球にやさしい新たな健康法「裸足ウォーキング/アーシング」を講師の解説付きで行います。高価な道具や特別な技術はありません。安全な土や芝生を裸足で歩くことで、足裏から生まれる驚きの変化を体感して下さい！

簡単なレクチャーと準備体操.....15分  
園内の指定エリアで裸足ウォーキング.....60分  
足洗い・整理運動と事後レクチャー.....15分

定員▶各回30名まで 持物▶飲み物、日よけの帽子、タオル、脱ぎ履きしやすいサンダル

お問い合わせ▶ [slowmaimai@gmail.com](mailto:slowmaimai@gmail.com) 080-3487-7805 (鈴木)

主催:前橋赤城マイマイ 共催:だんきち商店 / 株式会社IRORIBA

この活動の一部は、東洋大学地域活性化支援事業「東洋スローシティ」の支援金を受けて実施しています。