

第24回

# だんらんカフェの ご案内

9月22日(土)  
10時30分～  
12時00分

参加費  
無料

場所: グループホームだんらん

住所: 上越市頸城区北方 125-8

第24回は、

『ヨガで深呼吸』です。

季節の変わり目は身体や心に変化が起こりやすい時期でもあります。そこで、身体と心をおだやかに整えていく方法を体験してみませんか？

ハタヨガのインストラクターの永井さんを招いて姿勢や呼吸の方法など教えていただきます。

“からだが固い”とか“体力に自信がない”という方も心配いりません。30分位の簡単にできるものをご紹介します。実際に身体を動かしながら、心地良い時間を過ごしましょう。

(準備していただくものは特にありませんので、気楽にお出かけください)

たくさんの方のお越しをお待ちしています。  
ご近所の方お誘いあわせてお越しください。

次回のだんらんカフェは10月27日(土)の予定です。

事前の申し込みは**不要**です。当日会場へお越しください。但し、送迎をご希望の場合は、送迎をいたします。あらかじめご連絡をお願いします。



お問合せ先

〒 942-0171

上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

株式会社だんらん

事務局: 村松卓弥

025-530-3657