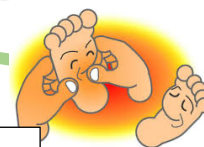
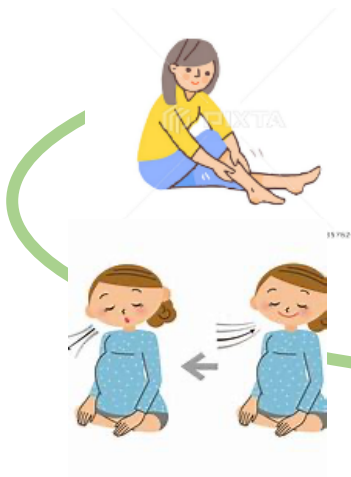


第 38 回ココカラ庵つわぶき

10月5日(土)かがわ総合リハセンター

冬こそヨガ

- ①体温アップ
呼吸を長く深くすることで身体の内側まで酸素が取り込み、エネルギー代謝が上がるため自然に体温も上がります。
- ②血行促進
- ③免疫力アップ
自律神経のバランスを整えてくれるため、結果的に免疫力を高めることにつながり
- ④心にも作用する



1.

第 39 回ココカラ庵つわぶき

11月26日(火) 仏生山交流センター

この日は参加人数が少なく個人カウンセリングのようになりました。



平賀源内旧邸の百草園つわぶき

皆様のご参加、お待ちしております。

お問い合わせは。
080-9290-6544(平野)
日にちにご注意ください。

ココカラ庵つわぶき今後の予定

回	月	日	曜	時間	内容	講師	会場
38	12	21	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
39	1	10	金	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人權福祉センター
40	2	1	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
41	3	25	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	仏生山交流センター
42	4	5	土	14:00~15~30	ヨガ	玉井先生	総合リハセンター

12月 は第 3 土曜日の 21 日に変更になっています