

第 40 回ココカラ庵つわぶき

12月 21日(土)かがわ総合リハセンター



花粉症とヨガ

ヨガは自律神経のバランスを整え、かつ免疫力を高める効果があり、花粉症の症状を軽くすると言われています。またヨガはポーズを取る事としがちですが、呼吸を最も大切に動いていきます。鼻の血流も刺激され、鼻詰まりを緩和・解消しやすくしてくれます。花粉症の症状が強いときだけではなく、継続することだそうです。



第 41 回ココカラ庵つわぶき

1月 26日(金) 仏生山交流センター

夢の話がありました。皆さんどんな夢を見ること多いですか？
追いかけられたり、試験前に勉強していなかったりなど。怖かったり、追い詰められたりしたことが多いとか。そして夢を見ることによって恐怖や困難から解放されると。
家族会には、他の集まりでは話せないこともここでは話せると言われる方が来てくれます。悩みだけでなく、ちょっとうれしかったことなども、話して(放して)みませんか。



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
42	2	1	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	仏生山交流センター
43	2	14	金	13:30~15:30	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター
44	3	14	金	13:30~15:30	グループカウンセリング	松岡先生	仏生山交流センター
45	4	5	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	総合リハセンター
46	5	9	金	13:30~15:30	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター
47	6	7	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	総合リハセンター