

埼玉県内に避難されているみなさまへ

あつまれ東北人!



第10回 福玉サロン

【日時】9月15日(火) 11:00~14:00

【場所】コーププラザ春日部 (春日部市中央 1-4-1)



心と体をほぐす癒しの時間

イスに座ったままでOK!

11:00★ほぐす リラックスヨガ

遊びながら、リラックスヨガ&ストレッチで心と体をほぐします。運動量はかなり少なめの初心者ヨガです。

【講師】竹森 茂子さん

(健康運動実践者「からだの自立教室」主宰)



12:30★食べる サンドイッチパーティ

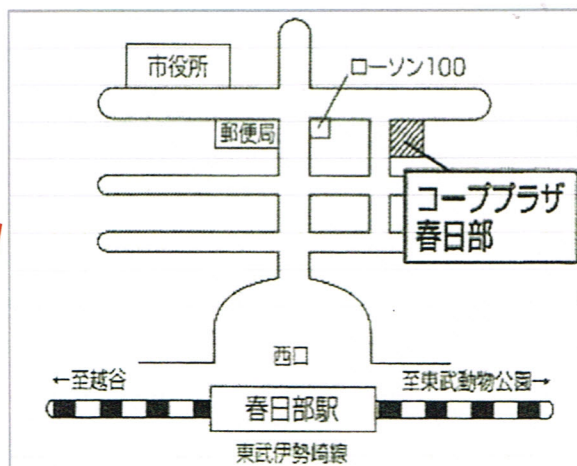
おいしいパンでオープンサンドを楽しめます。
おすすめのサンドイッチの具の差し入れも大歓迎!

13:30★話す 交流タイム

【参加費】無料

【服装】ズボンなど動きやすい服装でお越しください。

東武スカイツリー線 春日部駅より徒歩5分
(駐車場はございません。公共交通機関でお越しください)



復興支援員として戸別訪問を続ける中で、「癒しの交流会を開きたいな」と思うようになり企画いたしました。
いつも来てくださっている方も、交流会はまだ行ったことがない方も、体を動かしつつ、気持ちもほぐしに、ぜひ遊びにいらしてください。

支援員一同、お待ちしております。



【参加申込】

9月10日(木)までに
右記の事務所まで
お電話ください。定員 30 名

主催：一般社団法人 埼玉県労働者福祉協議会

☎048-833-8731 (平日9:00~17:30)

共催：福島県復興支援員 埼玉事務所