

ヨガ教室 ★1回の参加だけでもOK ★要予約

日程・会場 6/12(金) 下谷保防災館 13:30~14:30
7/17(金) なびいフリースペース(椅子ヨガ) 16:00~17:00

持ち物等

必要な方は着替え・飲み物

毎年の酷暑による気温上昇のため、7月から開催時間を少しでも気温の下がってくる夕方に変更します。
この時間のフリースペースはお休みです。
みなさん、ヨガで一緒にしませんか？



【ヨガ講師/松尾さんからのメッセージ】

『ムリのない軽い運動で少し元気が出たり、やる気になったりします。この教室は途中参加、途中休憩、途中退室OK、体のカタいスタッフ(笑)も一緒にやりますので気軽に参加してみてください。ポーズは簡単なやり方に変えた形を紹介しながら進めるのでカタくても大丈夫!呼吸に意識を向けることが大切なので、どなたでも参加できます。姿勢を少し整えることで見た目が良くなったり気持ちが前向きになったりします。血流がよくなりむくみの改善、腰など関節の痛みの予防改善が期待できます。是非一度来てみてください。見学だけでもオーケーですよ』

お楽しみ会 ★1回だけでもOK ★要予約 曜日 月1回(土)

『みんなでやるともっと楽しい』をモットーに、とにかく楽しいことをやろう!という会です。

日程 6/27(土) 12:00~15:00 『カレーの日』 会場 棕櫚亭I 参加費 300円

12時から15時まで、ご都合の良い時間にカレーを食べにいらっしやいませんか? 調理のお手伝いをして下さる方は11時頃いらして下さい。何カレーかは当日のお楽しみです!

日程 7/25(土) 14:00~16:00 『なびい de ねこ・いぬ Cafe』 会場 なびい 参加費 100円

なびいで初の試み! かわいい動物達を招待し、カフェで大変身! ゲストは猫、犬、亀!? フリースペースを自由に動き回る動物達と一緒に、癒しのひとときを過ごしませんか? 犬や猫を飼いたい人、好きだけど飼えない人、ぜひ遊びに来てくださいね。なびいCafé、開店です♪



和食の会 ★1回だけでもOK ★要予約 定員4名 曜日・時間 月2回(水) 11:00~13:00

『美味しい食事は元気のもと』。少人数で簡単な料理を作ってみんなで食べます。美味しいひとときを過ごしましょう。参加をご希望の方はスタッフにご相談ください。

日程 6/10(水)、6/24(水)、7/8(水)、7/22(水)

場所 なびい 参加費 300円

持ち物 必要な方はエプロン ※食事を持ち帰りたい方は容器をご持参ください。

昼食サービス ★1回だけでもOK ★要予約

曜日・時間 火~金 12:00~13:00 代金 500円 予約 当日 10:30×切

※お電話でご予約下さい

法人内の宅配弁当をしている事業所ピアスで作った日替わり弁当を身内価格でお召し上がり頂けます。メニューはフリースペースの掲示にて見ていただくか、電話でお問合せください。

- 各プログラムに初めて参加するときは、事前に担当スタッフにお声かけ下さい。詳しい内容などをご説明します。
- 『★要予約』→なるべく前日までに参加希望のご連絡を下さい。当日のご連絡ですとご希望に添えない場合がありますのでご了承下さい。
- 『★1回だけでもOK』→毎回、続けてではなく、ご希望の日時・内容の時だけの参加で大丈夫です。

<お知らせ>

フリースペースの飲み物コーナーで、4月からマグカップのご利用をお願いしていましたが、紙コップと両方揃えることにしました。紙コップは1つ¥5です。ご理解ご協力、よろしくお願いします。