

令和6年

5月号

ホーフ chests

開所時間 平日 月～金 10:00～15:00

集いの広場カレンダー みつる保育園 (56-6455)



(日) 28	(月) 29 昭和の日	(火) 30	(水) 1	(木) 2	(金) 3 憲法記念日	(土) 4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9 ZOOM ヨガ教室 Am10:30～	10 やっすんの健康講座 Am10:30～	11
12	13	14	15	16 カウンセリングの日	17	18
19	20	21	22 わらべうたで遊ぼう Am11:00～	23	24 ゆるりとの日	25
26	27	28	29 リズム遊び Am11:00～	30	31 カウンセリングの日	1

やっすんの健康講座 5/10(金)10:30～
健康な身体の創り方

身体は元には変わらない
症状を抱えながらも、今すぐどうにかしたいと思いがちですが、その場しのぎの対処あり。症状を抱えにくい身体に変えていく方に目を向け、健康な体であるために、今日からできる事をお伝えします。

京都在住整体師 安田尚樹 さん

いっしょにヨガをしませんか
5/9(木) 10:30～

南阿蘇でヨガ教室「Roko YOGA」を主宰されている河野 浩子 さんに毎月Zoomで教えていただいています。初心者向けのヨガで、時間は20分です。自宅でも参加できますので、興味のある方は、スタッフまでお問い合わせ下さい。

