

2025 年秋のつどい

おしゃべり会と
笑いヨガ

帰ってきた



今年 2 月の春のつどいで大好評だったラフターヨガ(笑いヨガ)教室。
腹筋が筋肉痛になるほど大笑いしましたが、講師さんが間ではさむトークも
心に響きホッとするようなメッセージが満載でした。
今回は、座ってできるワークが中心の体験版笑いヨガのあと、
講師さんを交えて楽しくおしゃべりしましょう♪
☆クリスマスケーキの試食もあります。
☆グリーンコープの取り組みについてのお話もいたします。

日時: 10 月 21 日(火)午前 10 時～12 時**場所: 島根県営住宅大輪団地共用施設 地域交流スペース(裏面参照)**

- * お子様連れも歓迎です。(申込書にご記入下さい)
- * マイ皿、マイフォーク・マイドリンク(お茶など)をご用意ください。
- * 参加費: 無料

☆申し込み後のキャンセル、当日欠席の場合は必ず下記までご連絡ください。

[お申込・お問合せ]組合員事務局

TEL 10 時～15 時まで 0853-73-7171 その他の時間帯 080-3537-0431

FAX 0853-73-8013

-----きりとリ-----

10 月 21 日(火)秋のつどい・おしゃべり会申込用紙**締切 10 月 10 日(金)****松江まったり委員会**

※いただいた個人情報は組合員活動のみに使用いたします

お名前		配送コース		組合員番号	
お友達のお名前		お友達のお名前			

☆お子様の参加がある場合、人数と年齢をご記入下さい

【会場案内地図】

