

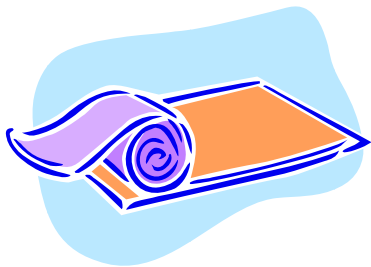


秋晴れの心地よい季節となりました。
みなさまお元気にお過ごしでしょうか。

中秋の名月、スーパームーンと続いた二日間、
夜空を見上げた方も多かったのではないのでしょうか。
お出かけにも絶好の季節、体調を整えて
秋を楽しめるといいですね♪



9月23日(水・祝) ヨガで癒されました



今年で3回目のヨガ体験、講師のRIE先生をお招きし、癒しの時間を
過ごすことができました。

今回も腹式呼吸や胸呼吸、基本のポーズを教えていただきました。

おだやかでゆったりとした呼吸を意識すると、普段目を向けない自分の体のすみずみまで酸素が行
き渡っていくのを感じられた方も多かったと思います。

朝一番に体温程度のお白湯を飲んで体をのばしてみることや、寝る前に布団に座ってゆったりとし
た呼吸に意識を向けてみる…など、できることから続けてみましょうとおっしゃっていました。

次回は 11月23日(月・祝) 13~15時 応急処置について

災害時などに、知っていると役立つ応急処置のプチ知識を、坂口さんが講師とな
って教えてくださいます!

動きやすい服装でお越しくださいね。

なでしこ会では初めての内容となります。みなさまのご参加お待ちしております。

