



# nadeshico通信



すっかり秋の風になりました。雲が高くて空がきれいですね。  
異例の夏の暑さが続いていましたが、雨が降るごとに急に肌寒くなりました。皆さま体調崩されていませんか？

## 11月3日（金・祝日）14時～16時

4年ぶりにヨガ教室を実施しました。以前同様ご指導は Rie 先生です。新会員さんを含め10人の方が参加されました。

ヨガにはアーサナと呼ばれるポーズがありますが、体勢よりも呼吸を意識して、簡単でも続けられそうな動きを毎日習慣づけることが大切なのだそうです。吐く息には自分の中の不要なもの、吸う息は新鮮な空気と自分に必要なものイメージして、気持ち良く身体を伸ばしたり縮めたりしました。



## 2024年1月8日（月・祝）14時～16時

休会中に入会された方が数名いらっしゃいますがなかなか交流の時間がもてていません。  
新年初回は、ゆっくりお喋りの時間を設けませんか？  
今後の企画など、やりたいことがあればこの機会にお話ししましょう。



今年もあとひと月少し。皆さま、良いお年をお迎え下さいね☆☆

