



Vol.64

2025 年 9 月 20 日

書記：坂口真壽美

# nadeshico 通信



朝夕涼しくなりましたね。万博も残り1か月を切りました！  
私はパビリオンコンプリートを目指しラストスパート頑張ります！

9月20日（土）10時～12時

今回は毎年恒例の、Rie先生をお招きしてのヨガ講習です。新会員さんを含め10人の方が参加され、先生の声に癒されながら体を浄化していきました。

難しいポーズではなく、ヨガの基本となる呼吸法を中心に教えていただきました。

ポーズごとに普段の生活のなかでも続けていけるポイントをわかりやすく説明してもらい、みなさん各々目標ができたと思います。

ヨガ終了後には質問タイム！ヨガのポーズと呼吸が合わずわからなくなるという質問がありましたが、呼吸に集中していればポーズは気にしなくても自然にあってくるとのこと。

初めて参加された方は、今回足の裏や指先に意識をして立ってみて、今までいかに本当に意味で立っていなかったことが分かった。参加してよかったとうれしい言葉も聞けました。



2025年11月3日（月・祝）10時～14時

次回は次年度の活動内容を話し合う予定です。こんなことしたいとか、開催曜日などなど考えておいてください。また、「乳がんとなったあなたへ」のパンフレットの意見交換を予定しています。ぜひ皆さんご参加お待ちしております。

