

NPO法人リトル・サン

青きところ

白きところや

夏の海

【高浜虚子】



令和5年7月
(文月)

理事長から一言

熱中症は、暑くなり始めや急激な気温上昇など、暑い環境に体が十分に対応できていない時に発症しやすくなります。

適度な運動等で汗をかく習慣を身につけておくことも暑さ対応には有効!!

規則正しい生活と水分補給も忘れずに、夏本番をげんきに過ごしましょう。

イベント告知

【岡山市市民活動支援金補助事業】

マクロビオティックで健やかな身体作りを学ぶ お食事付き交流会

日時：8月6日(日)12:00~13:30

場所：岡山市立大元公民館調理室

定員：15名

参加費：500円/1人

申し込み締め切り：7月23日(日)または定員に達し次第

定例ヨガ講座

&

イベントスケジュール

2日(日)大元あい・ヨガ10:30~11:30

4日(火)これから青空10:15~11:15、
いちご+13:45~14:45

5日(水)わーくセンター10:15~11:15

8日(土)倉敷あいヨガ(プラザ)10:30~11:30

11日(火)これから太陽10:15~11:15

14日(金)岡山あいヨガ13:30~14:30

18日(火)これから青空10:15~11:15

19日(水)わーくセンター10:15~11:15

21日(金)いちご+10:00~11:00

22日(土)倉敷あいヨガ(ライフパーク)10:30~11:30

23日(日)ばる・ヨガ9:30~11:30

25日(火)いち・にのさん10:30~11:30