

NPO法人リトル・サン

令和5年9月
長月



縁側の 一番端の 月見かな

山口青邨(やまぐち せいそん)



定例ヨガ講座

&

イベントスケジュール

9月は、厳しい暑さを乗り切った身体に疲れが出てくる頃です。ダルさや日中の眠気も、軽い運動で徐々に解消していきましょう。大きく伸びをするようなバンザイ体操や軽いヨガがオススメです。

イベント内容



【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🌿【秋のマクロビオティック】

日時：10月7日(土)11:30~12:45

場所：早島福祉協議会調理実習室

イベント申込みは締め切りました。

1,500円相当のランチメニューを、

講師(下平先生)よりご提供頂きます。

ご参加の方は、楽しく学びながらお召し上がりください。

ご都合合わなかった方、

次回イベントのご参加お待ちしております♪

5日(火)これから青空10:15~11:15、いちご+13:45~14:45

6日(水)わーくセンター10:15~11:15

8日(金)岡山あい・ヨガ13:30~14:30

9日(土)日本盲人会中国ブロックヨガ14:00~15:00

10日(日)ヒアリング(児島)10:30~11:30

12日(火)これから太陽10:15~11:15

15日(金)いちご+10:30~11:30

16日(土)倉敷あい・ヨガ(ライフパーク)10:30~11:30

17日(日)大元あい・ヨガ10:30~11:30

19日(火)これから青空10:15~11:15

20日(水)わーくセンター10:15~11:15

23日(土)プライマリー(初心者ピラティス)10:30~11:30

24日(日)ぼる・ヨガ9:30~10:45

26日(火)いち・にのさん10:30~11:30

28日(木)わくわく祇園'sヨガ体験会13:45~14:45

30日(土)倉敷あい・ヨガ(プラザ)10:30~11:30