

NPO法人リトル・サン

てのひらを
かへさばすすむ
踊かな
【阿波野青畝(あわの せいほ)】



令和5年8月
(葉月)

【定期的な運動習慣のススメ】

運動を続けていると、さほど体温が
上昇しなくても汗をかきやすくなります。
汗をかけば皮膚の表面から気化熱が奪われて、
体温上昇を防げます。

涼しい時間帯のウォーキング・室内でのヨガなどを、
熱中症対策として取り入れ、
真夏を元気に過ごしましょう!!

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🌿

日時：8月6日(日)12:00~13:30

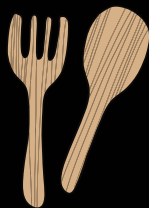
場所：岡山市立大元公民館調理室

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、講師赤松さん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♪



定例ヨガ講座

&

イベントスケジュール

- 1日(火)これから青空10:15~11:15、
いちご+13:45~14:45
- 2日(水)わーくセンター10:15~11:15
- 5日(土)ワーカーズ女子会・ヨガ10:30~12:00
- 6日(日)大元あい・ヨガ10:30~11:30、
マクロビオティック交流会🏠12:00~14:00
- 8日(火)これから太陽10:15~11:15
- 9日(水)わーくセンター10:15~11:15
- 10日(木)岡山あいヨガ13:30~14:30
- 18日(金)いちご+10:30~11:30
- 22日(火)これから青空10:15~11:15
- 26日(土)倉敷あいヨガ(早島社協)10:30~11:30
- 27日(日)ばる・ヨガ9:30~10:45
- 29日(火)いち・にのさん10:30~11:30