



ゆったり ヨガサークル

ゆったりヨガサークルは、2024年に「にじのひろば」で紹介していただき、「体験会」をにじの家サロンで何回か開催する中で、定例で開催できないかとの声も頂き、正式にサークルとして活動を開始しました。

参加だけと言いなからの方が、片足立ちポーズなども、軽々とき



れる様子に、指導をして頂くこびらい生協診療所の看護師・平良看護師もこれには感動された様子。

せつかくだから
もう少し参加者を大募集

活動は現在毎月一回第2木曜日の14時30分～16時まで、生協ホールで開催しています。持ち物・マットかバスタオル
参加費・1回1000円です。

最後になりましたが参加者のみなさんからは、「ヨガなんて？」と思われていました。いまでは月1回のサークルが楽しみです。体調もじんわりとですが快調です。ぜひ、みなさんもやってみては…。

行事と会議の日程 (2025年)

<3月>

- 8日(土) にじの家サロン子ども食堂
- 12日(水) 運動教室
無料法律相談
何でも相談会
- 14日(金) 診療所リニューアル建設委員会
- 17日(月) コープもりやま健康チェック
まつり実行委員会
- 26日(水) 運動教室
何でも相談
- 28日(金) かさひがっこ子ども食堂
- 30日(日) 建設運動訪問行動

<4月>

- 4日(金) オレンジ会
- 5日(土) にじの家サロン子ども食堂 (予定)
- 9日(水) 運動教室
無料法律相談
何でも相談会

にじの家サロンは(毎週木曜日)

※無料法律相談の会場は
こびらい診療所の2階です。

ほほえみ句壇

(参加者募集してます)

変えられぬ過去引き摺りし残り雪
夕風や冬椿落つ草のうえ
人生は明日またあす春繋ぐ
ツンツンはやがてホワホワ猫柳
水温む米を研ぐ五指豊かなり

七十九誕生した日も大寒波

稲森 善稔

文子 かほり 淑子 章楠 雅尾