

平成28年8月17日発行

サロン“おひさま”だより



“誰でもできるセルフケア”というテーマで腹式呼吸の学習会を開きました！

呼吸法の難しさやタイミングなどの質疑応答がありました

「本当の呼吸法がわかりました」「腹式呼吸が難しいけど勉強になりました」などの意見がありました。



茶話会やパステル和アートでは、
【夏の過ごし方】
【趣味や好きなこと】
【旬の食材と料理について】などさまざま語られました

笑顔と笑いがあふれる和やかなサロンでした

次回9月20日
11時~15時
サロンおひさまで
「がんと薬」の学習会や
茶話会が
ありますので
是非ご参加下さい！

* 参加できなかった方へ、学習会の資料ありますので申し付けください