

参加してみませんか？

ほほえみ11月のサロン



椅子ヨガ

椅子に座ったまま無理なく
出来るゆるやかなヨガです
気持ちも身体もリラックス&
リフレッシュ&リセットし
ますよ~



● 講師 ヨガインストラクター
坂本桃香さん



ゆるゆるおしゃべりたいむ

ちょこっと心配なこと、
なんとなく不安な気持ち、
こんなとき、どうしてる？
なんでもオッケーです

● 日時 11月4日(日)
13:00~16:00(開場 12:30)

● 会場 ヒロロ3階 多世代交流室2

● 会費 500円(お菓子・お茶代含)

お申込みは FAX 0172-26-1002
Eメール hohoeminet55@yahoo.co.jp

患者さんと
ご家族の

~ 当日の入会も受け付けています ~

乳がん患者会 ほほえみネットワーク