

対象：経験年数 **5 年未満の方**

# その語りと癒しでストレスを断ち切れっ！！

～大丈夫、大丈夫。仲間がここにいるよ～



「疲れてない？」

「なんでも話してみない？」

「つながりって大事」

「語りとヨガでリフレッシュ」

令和3年11月13日（土） 14：00～16：00

場所：はーとぱーく多目的室（20名）及びオンライン（30名）

準備物：動きやすい服装・ヨガマット（大判のバスタオルでも可）