

2026/03/09

足立支部婦人会便り

日毎に春の空気を感じる頃となりました。皆さま、お変わりございませんか、、、
例年になく花粉の飛散も多いようで、お困りの方もいらっしゃると思います。

3月の例会は、『春だ🌸心も体もリフレッシュ♥️』と題して、

ヨガインストラクターの吉澤舞香さんをお招きして、誰でもできる??《やさしいヨ
ガ教室》を開催します。

深い呼吸と共に無理なく体を動かして細胞を目覚めさせましょう♪
どなたでも参加できます。ぜひ、お友達お誘いしていらしてください。

日時 3月20日(金)春分の日

13時30分より

場所 洵江分教会

内容 おつとめ、よろづよ八首

連絡事項

☆やさしいヨガ教室 14～15時

持ち物 ヨガマット (ある方)

水500ml

フェイスタオル



*ヨガ終了後、アフタヌーンティーを用意しています。

*参加されます方は3月15日迄に洵江分教会にご連絡お願いします。

(TEL 03-3884-4818)