

足立支部婦人会便り

2026/6/9

梅雨に入り、紫陽花の美しい季節になりました。
皆さまいかがお過ごしでしょうか、
3月のヨガ教室では、呼吸の大切さを学びました。意識して身体に酸素がまわるよう深い呼吸をすることで自律神経のバランスも整ってくるようです。
これからの鬱陶しい時期、朝の深呼吸で1日をさわやかに過ごしたいものですね。

6月の例会のご案内です。
今回は久しぶりにお昼を移動ランチ会にさせていただきます。
場所は北千住界限、、、
楽しい時間を過ごしましょう。
皆さまのご参加お待ちしております。

日時 6月29日（月） 10:00より
場所 星藤分教会
内容 おつとめ よろづよ八首
近況報告 ねりあい
移動ランチ会（11:30より）
参加費 500円



*参加されます方は6/20(土)までに
須賀真津恵（淵江）03-3884-4818までご連絡ください

