

3月24日（土）

涙活 & 瞑想



初めての取り組み企画です。
涙を流すことはストレスの解消法として
とても効果があると言われてます。

でも、年を重ねると“ちょっとした”感動に、自然に涙を流す事も多いですよ
ね。オリンピックの映像で流した涙もあるでしょう。

皆さんの参加をお待ちしています。



参加費は（茶菓代として）¥100です。

時間：10：00～11：30 / 場所：あおぞら3階

主催；あがた地域支部準備委員会 連絡／330-0808（杉本・田村）