

**体スッカリ！心スッカリ！**

## **あびりてい Cafe&ヨガ**

とにかく楽しいのが一番！！

お茶しながらおしゃべりしたり、ヨガや、ハートバッチの会さんの小物づくりやぐるーみんで一息つきませんか？おしゃべりだけでもスマホいじってるだけでも全然大丈夫です。

お子様連れでも大丈夫です。お気軽に参加してください。

**開催日：毎月第二木曜日**

### **\*あびりてい Café\***

障がい児・者の家族の方、DV など女性特有の問題などで心が疲れている方、支援者の方などなど対象。

時間 10:00～14:00

参加無料 ※募金箱が設置してありますのでご協力いただけたら幸いです。

※小物作りをされる方は 材料費数百円程度

食べ物飲み物持込OKです。

### **\*体スッカリ！心スッカリ！ヨガ\***

今月より定期的にヨガのインストラクターに来ていただき、心とカラダの健康のためにヨガ教室を開催することとなりました。リラックスを目的としたどなたでも出来るような内容です。

時間 10:30-11:30

料金 500 円

持ち物 タオル、バスタオル、ヨガマット（貸出できます）

#### **\*お申込み・お問い合わせ\***

〒371-0023 群馬県前橋市本町 1 丁目 6-17

一般社団法人あびりてい

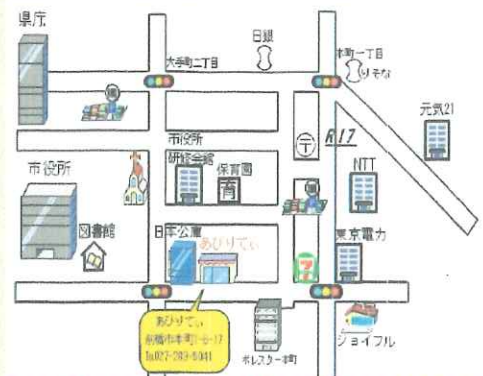
TEL:027-289-5041 FAX:027-289-5042

E-mail: [ability-m@wind.ocn.ne.jp](mailto:ability-m@wind.ocn.ne.jp)

前橋市で、福祉事業（訪問介護・相談支援・フリスペース）を通して地域の役に立てるような事業所を目指しています。お気軽にお問い合わせください。

#### **\*ヘルパーさん募集中\***

週 1H～勤務 OK！あなたの空き時間を活用しませんか？



お車でお越しの際は、近隣のコインパーキングのご利用をお願いいたします。尚、車いすなどをご利用の方はご相談ください。

