**地域交流カフェ**

なごみカフェのご案内

梅雨入りを控え、暑さが日ごとに増してまいりましたが、衣替えや梅雨支度はできましたか？

今回のなごみカフェは、アロマの香りやソフトストレッチで心身を癒しに来られませんか。夏時間を満喫しましょう♪

 地域のみなさまと楽しい時間を過ごしたいと思います。

お気軽にお越し下さい。

**お菓子と飲み物もご用意しております。**

* **** **７月１5日（月）１０：３０～１２：００**

**「夏のアロマクラフト♪」　参加費　２００円**

**心地よい香りのアロマオイルを使って、**

**さわやかな夏対策スプレーをつくりましょう**

**※資料他準備のため、前日夕方までにご連絡ください。**

**☆　8月16日（金）１０：３０～１２：００**

**　「ヨガ講師によるソフトストレッチ♪」参加費　無料**

**椅子に座ってもできるソフトストレッチです。**

**体力筋力衰え気になる方や膝痛、腰痛でお困りの方も**

**無理なくご参加いただけます。**

**＜連絡先＞ 　社会福祉法人グリーンコープ**

****宗像デイサービスセンター**なごみ**

**住所：宗像市大井３２４－１**

**ＴＥＬ：０９４０－３７－８５０５**