

まなびながら お散歩カフェ

女性限定



各回1,000円

7/22
(土)

メンタルヘルス講座

10:00-12:30
ストレスケア、自身の心身回復の
手法について学ぶ



講師：近藤 慎耶氏

8/19
(土)

腸活講座

10:00-12:30
第二の脳と言われる腸の活性化を
図り、健康的に生活するための
発酵調味料について学ぶ
(手作り醤油麹のお土産付き)



講師：遠山 由佳理氏

9/30
(土)

パンづくり講座

10:00-12:30
生地の状態の変化を視覚的、
手からの感覚的に感じることで
脳の想いを言葉にするための
トレーニングや達成感、
癒しの手法を学ぶ



講師：片石 久美氏

10/28
(土)

女性のためのマインドフルネス講座

10:00-12:30
忙しくても自分とは何かを
見失わずにいられる瞑想、
呼吸法を学ぶ



講師：戸塚 真理奈氏

対象 東松島市中または東松島市勤務の女性

定員 15名

参加費 各回1,000円

申込 QRコードよりお申し込みください

会場 矢本西市民センター

