

がんばらない 教室、はじめました。



“ゆるめる力”や“自分の大切なもの”を感じる時間

こんな方におすすめ



- 心軽やかに過ごすヒントがほしい方
- 自分にも、まわりにも、やさしくなれたらと思う方
- 自分の“好き”や“大切”のヒントを見つけたい方

そして、からだを動かせる方、どなたでも。

「リラックス教室」と「自分らしさ発見教室」
2つの教室を楽しめます。

詳しくはこちら



リラックス教室

軽く体を動かすゲームで
心や体をほぐします

詳しくはこちら



自分らしさ発見教室

カードを使って「好き」や「大切」の
ヒントを見つけます

ゆるっと倶楽部

開催日 毎月第2水曜日 14時～15時

参加無料

会場 公立八女総合病院 4階東エレベーター前集合

対象 からだを動かせる方 どなたでも

定員 毎回8名  事前にご予約下さい。

持ち物 動きやすい服装、飲み物持参可



(院内ではマスクの着用をお願いします)

自分のペースで来てね～

