

参加者募集

予約優先

こうち難病相談支援センターでは、手芸や工作、手話などの習い事を楽しみながら、ほっと一息...♪リラックスしていただくため「ほっとサロン」を広く県民のみなさまに向けて、毎月2回開催しています。癒しと憩いを目的とする、のんびりとした集まりです。どなた様もお気軽にお越しください。

開催時間は、全日程 13:30～15:30 です（入退室自由）

※尚、準備の都合上、事前にご予約いただけますと幸いです。（諸事情により内容を変更する場合がございます。ご了承ください。）

10/8（土）

椅子に座ってできるヨーガ



！心身ともにリラックスしましょう！

動きやすい服装でお越しください。

参加費：無料

10/22（土）初級手話教室



難易度

★☆☆☆☆

！未経験の方向けの内容です

参加費：無料

11/12（土）土佐茶の淹れ方教室



難易度

★☆☆☆☆

！おいしいお茶でほっと一息

参加費：無料

11/26（土）アロママッサージ



！お一人様10分程度、アロマハンドマッサージが受けられます。心地の良い香りを楽しみながら、みなさまでおしゃべりしませんか。

材料費：無料

12/10（土）リース作り

難易度

★★☆☆☆

！あなただけのオリジナルリースをつくりませんか

材料費：100円
（1個あたり）



→ X'mas用

← お正月用

12月 第4土曜日はお休みです



こうち難病相談支援センター 088-855-6258