

参加者募集

予約優先

こうち難病相談支援センターでは、手芸や吹矢、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。）

4/8（土）土佐茶の淹れ方



！ おいしいお茶でほっと一息。お茶の知識やおいしく淹れる方法もやさしく教えてもらえます。

参加費：無料

4/20（土）超初級手話教室



難易度

★☆☆☆☆

！ 未経験の方向けの内容です

参加費：無料

5/13（土）スポーツ吹矢



！ 血行がよくなり、ゲーム感覚で心身を鍛えられます。年齢に関係なく手軽に楽しめます。

参加費：無料

5/27（土）アロママッサージ



！ お一人様15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、みなさままでおしゃべりしませんか。

参加費：無料

6/10（土）おしゃべり会



！ のんびりと「おしゃべりする時間」を楽しみに来てみませんか。

参加費：無料

6/24（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

こうち難病相談支援センター 088-855-6258