

ヨガ



りらとこヨガ教室参加者の声

1月のりらとこはヨガ教室を行いました♪
初心者向けの分かりやすいメニューで、ゆっくりとした呼吸法と簡単なポーズで、心と体を整えました。
いい体験になったのでよかったです。



いらとこ

[Re] だより

2016・秋冬

～「りらとこCafé」とは？～

「リラックスするところ」という意味が込められています。
[Re:]はメール返信の「Regarding(リガーディング)」の意味があります。好きなことを自由に、いろいろなことについてお話して
いただきたいという願いが込められています。
また、「Re～」には「再度、新しく」という接頭語の意味もあり、
思い思いの時間を過ごしリラックスし、
明日からまた一歩踏み出せるような場所を
目指しています。

Go!



りらとこGo!参加者の声

生まれ育った地元であり、見慣れた町でも見方を変えて、歩いてみられたのが新鮮でした♪

スポーツ

りらとこスポーツ参加者の声

雄勝・稲川・岩崎にて様々なスポーツをしました！
バドミントンやバスケットボール等に加え、キンボールという
新しいスポーツにも触れ、各々楽しんで触れ合うことが出来
ました♪



キンボール
大盛り上がり!

Café



りらとこCafé参加者の声

今回のCaféは新しく日曜開催も試みて、
今まで参加したくても出来なかった方々
との交流もできました！
12月にはクリスマスコンサートもあって
楽しかったです♪



<お問い合わせ>

湯沢市古館町4-5

湯沢市社会福祉協議会 総合相談室

☎0183-73-8696