

# フレッシュミズHotNews

## 大人の交流会～ヨガ教室～

フレッシュミズでは、6月2日にコロナ禍初のイベントを開催しました！久しぶりの開催となってしまいましたが、17名の参加がありました。ヨガをしている時は、普段の忙しい生活を忘れ、リラックスして身体を動かしました。

「普段使わない筋肉を使って、気持ちよかった」「またヨガ教室をして欲しい」と、皆さん笑顔になり、大変好評でした。



## 女性部 & フレッシュミズフラメンコ教室



6月9日、フラメンコ教室第1回を開催しました。ストレッチやフラメンコでの身体の使い方など基礎を習いました。日常生活でも姿勢を意識して生活することが大事です！

実際にこれから踊る曲を聴いて皆でリズムにのり、どんな踊りをするのかワクワクしていました。

1年間開催しますので、皆さんのご参加お待ちしております😊

### 今後の予定

申し込みは支店まで！

参加受付中

参加受付中

6/9 (木) ～通年  
第2回6/23(木)  
第3回7/21(木)

女性部 &  
フレッシュミズフラメンコ  
(本店)

8/10 (水)

食育親子遠足  
(京都市動物園)

1月開催予定

アロマキャンドル &  
アロマワックスサシェ作り教室  
(本店)

難しくないので  
お気軽に(^^)



JA京都市フレッシュミズ  
キャラクター  
みやびちゃん

