

特定非営利活動法人
岡山きのこ・あったか会

令和3年度
春号



コロナ禍2年目のゴールデン・ウィークを迎える季節となりましたが、自然は変わらず陽光と爽やかな風を送ってくれます。会員の皆さまにはお変わりございませんか。



令和3年度 岡山県生涯学習大学連携講座

マインドフルネス瞑想講座” 開催します!



令和3年も6月から11月(8月はお休み)の期間、毎月第1土曜日 AM10:00~12:00 全5回で『岡山県生涯学習大学連携講座 マインドフルネス瞑想講座』を開催いたします。例年『マインドフルネス瞑想』を一般市民に安価に提供し好評を得ております。マインドフルネスを実際に体験することができる講座です。指導者はマインドフルネス瞑想歴15年のベテラン公認心理師(国家資格)の先生です。「テレビで観たけど、本で読んだけどよく分からない、実際はどうやるの?」やさしくご指導いたします。ご参加お待ちしております。

日時 毎月第一土曜日

6/5, 7/3, 9/4, 10/2, 11/6
(10:00 ~ 12:00)



場所

東山公園集会所

**マインドフルネス瞑想を
やってみましょう!**



講師

阿多敏江先生
(公認心理師)

費用

一回 1,000円



会員でなくても参加できます!



春のお遍路旅行は高知県へ！



フレンチ会席
最高でした★



菓焼きタタキ体験！
肉厚でおいしい♡



理事長先生
お誕生日
おめでとう
ございます★

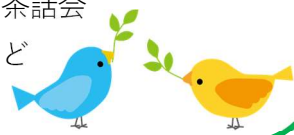


ポップでキッチュな岩本寺に宿泊♪

- 31 番: 竹林寺
- 32 番: 禅師福寺
- 33 番: 雪溪寺
- 34 番: 種間寺
- 35 番: 清瀧寺
- 36 番: 青龍寺

活動予定のお知らせ

- * **岡山県生涯学習大学連携講座**… 6/5、7/3、9/4、10/2、11/6 (第1土曜日 10:00~12:00)
※東山公園集会所(洋室)
 - * **ビジネス・クラス**… 毎週土曜日 (開始時間は 10:30~ or 10:00~) ※45 分間の瞑想
 - * **ヨガ瞑想(YMP)クラス**… 毎週水曜日 (18:30~) ※ヨガと瞑想のクラス
 - * **高齢者クラス**… 毎週木曜日 (13:00~) ※ヨガ・写経・瞑想・茶話会
 - * **おばあちゃんの秘訣料理**… 不定期の日曜日 ※季節の家庭料理教やお話など
- ※お申し込みは事務局まで。みなさまの参加をお待ちしております♪



支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

* 活動は会員の皆さまのご寄付と年会費により運営されています。
また、医師など医療専門職の方々のご支援を頂いております。

特定非営利活動法人

岡山きのこ・あったか会

発行者 特定非営利活動法人岡山きのこ・あったか会
 編集者 桜木生子 小橋了子 森川博子 阿多敏江
 〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷 1-3-21
 TEL : 086-272-3550
 E-mail: okayama_kinoko_attakakai@yahoo.co.jp
 URL: <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~attaka/>
 郵便振替口座 : 01390-0-96787