

たまり場ばれっとからのお知らせ



★電話:03-5766-7304 ★FAX:03-3409-3790
★Eメール:tamariba@npo-palette.or.jp ★HPアドレス: http://tamariba.npo-palette.or.jp/

パチ・バカンス告知

夏の宿泊行事パチ・バカンス!

9/5(土)-9/6(日)

夏の宿泊行事、パチ・バカンスの申し込みがいよいよ始まります!今年、昨年までと比べていくつか申し込み方法が変わります。申込用紙(P16)をよく読んで、間違えないようにおねがいします。皆さんからの申し込み、お待ちしております!!

【変更点】

★受付方法が郵送のみになりました。(FAX・メールでの申し込みは受け付けません)

★申し込み開始は、7月16日(木)からです。(7月16日以前は受け付けていません)

★東京都在住で、障害者手帳をお持ちの方は、障害者手帳に書いてある「障害者手帳種別」と、「障害者手帳番号」を申込用紙にご記入下さい

告知

ブルームバーグ Bloomberg L.P. 英会話教室



おませしました!毎回大人気の英会話教室です!楽しくゲームで遊びながら、英語を覚えましょう!英語って難しそうって思っているあなた!心配いりません!初心者でも楽しく参加できますよ!

*日時:8月30日(日)午後1時~3時30分

*場所:地域交流センター恵比寿 交流室C

*参加費:200円

*持ち物:筆記用具、飲み物

*協力:Bloomberg L.P.社員有志



ヨガ教室 参加者大募集中!

平日の夜、一緒にヨガを習ってみませんか？実は、ヨガには、とてもすごい効果があるのです。そんなヨガの効果の例を紹介します！

★基礎代謝がアップするので、自然とやせやすい体質に！

★血液の流れを良くし、老廃物が出やすくなることによって、

若近り効果や肩こり、腰痛にも効果あり！

★ゆっくり深呼吸することで、集中力を高め、ストレス解消にもなります！

運動不足な方、肩こりや不眠に悩んでいる方、ストレスがたまっている方、ぜひ一緒にヨガを習いましょう！



*日程：毎月第2第4火曜日（月によって変わることがあるので、詳しくは下記日程を参照）

*時間：午後7時～8時30分 *場所：リフレッシュ氷川 *参加費：1回300円

【その他たまり場の行事一覧】

●7/13、7/27、8/3、8/24（月）サンシャインダンス教室（ヒップホップダンス）

*時間：午後6時30分～7時30分 *場所：リフレッシュ氷川 多目的室B *参加費：300円

※8/3（火）は、多目的室Aにて開催

*協力：スタジオ・フェイス 宮田健男先生

●7/22（水）おもしろパソコン教室

※8月のパソコン教室はお休みになります。

*時間：午後7時～8時30分

*場所：地域交流センター恵比寿交流室C *参加費：600円

●7/28、8/4、8/25、9/8（火）ユニバーサルヨガ教室

*時間：午後7時～8時30分 *参加費：300円

*場所：リフレッシュ氷川 多目的室B ※8/4（火）は、多目的室Cにて開催

*講師：mika先生、ノア先生

●8/16（日）たまり場ミーティング絆&勉強会

*時間：午前10時～午後4時 *持ち物：筆記用具、昼食

*場所：地域交流センター恵比寿 交流室C

【参加申し込みはすべて、たまり場ぱれっと03-5766-7304まで!】

【おしらせ】

ぱれっとつうしん「わたしきらきら」のページについて、掲載希望者を募集しています。掲載を希望の方は、たまり場ぱれっとまでご連絡ください。