

ここてらす～しん

るかち
1 2023
月号

新年あけましておめでとうございます🎉



本年もどうぞよろしく
お願いたします

昨年は皆さんのおかげでここてらすも丸2周年を迎えることが
できました。ありがとうございました。
本年も、ここてらすはのんびり・ゆったり・変わらずに、
「ここ」でお待ちしていますね。どうぞよろしくお願いいたします☺



4P

12月の ここてらす いろいろ

うどん部★今回は某うどんへ！



お正月準備



どこからかギターの色音が・・・

フリースペースなどりとのZoom交流会★なとり女子のパワーに押されて、
固まっています。笑



即席ギター教室を
してました☆



念願のわかめうどん♡

♡ここてらすからステキなお知らせ♡

わたり鳥を見に行こう♪リベンジ編2023

★1月19日（木）10～15時、場所は**ここてらす古川**

出発になります♪（天候、コロナウイルス感染状況等
により、**日程・人数・場所**を調整させて頂く可能性
があります）初めてでも、見学だけでもOK♪

真冬の野鳥観察会★

去年は中止になったので
リベンジとしました☺

担当：T

今年の目標は1年健康
に元気に過ごすこと！
ということでヨガ始め
ました！ゆる～くやっ
ていますがなかなか
楽しいですよ☺



🏠マイスペースここてらす古川

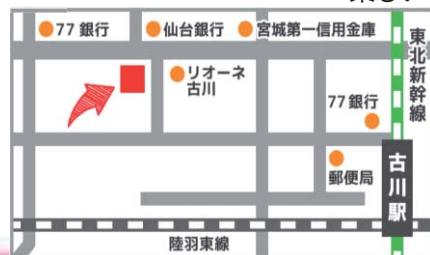
毎週火・木曜日の週2回/10：00～15：00

〒989-6163 大崎市古川台町9-12

H・F第一ビル101

☎ 0229-22-0622

✉ coco-furukawa@personal-support.org



アクセス：JR陸羽東線「古川」駅 徒歩10分