

マイスペースここてらす 8月のお楽しみ

第2回 ♥ここてら女子会♥

とき：令和3年8月31日（火）13時～15時

ところ：マイスペース ここてらす古川

ないよう：ひんやりお菓子を食べてお茶のみトーク♥

自分でできる！ハンドマッサージでリラックス🌸

2回目の女子会なのですが、今回も男性でも女性でも参加可能です。

コロナ禍なので、セルフでもできるハンドマッサージで癒されタイム♪
でのんびりしたいと思っています。

お話やマッサージは、してもしなくても。途中退室もOK！（*ω*）



野菜をたべよう！@ここてら菜園

とき：令和3年8月20日（金）11時～15時

ところ：マイスペース ここてらす石巻

ないよう：ここてら菜園で収穫した夏野菜を使って、
夏野菜カレーを作ろう！

（お昼寝もOK、途中退室もOKです◎）

ここてらすでも用意はありますが、水分補給用の飲料は各自ご持参ください。

トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤを育てていますが、果たして収穫は出来るのか！



※感染症対策に関しては、裏面をご覧ください

お問い合わせ先

マイスペースここてらす古川 0229-22-0622

マイスペースここてらす石巻 0225-25-7609

（お電話は平日9:00～18:00まで、どちらでも対応可能です）

初めての方、ご家族・お知り合いの方の見学だけでもOKです♪ ご連絡お待ちしております★

新型コロナウイルスを含む 感染症対策についてのお願い



マイスペースここてらす古川・石巻では、日々の居場所利用の際も含め、以下の感染症対策を実施しています。

居場所運営上の感染防止

- * 室内の換気と消毒
- * 手指消毒薬の設置
- * ソーシャルディスタンスの確保
- * 飛沫防止パネルの設置

皆さんへのお願い

- * マスクの着用
- * 来所時の検温
- * 手指の消毒

なお、本人・ご家族を含む方に体調不良がある場合は、居場所のご利用をお控えいただきます。少しでも不安な点は、マイスペースここてらす古川・石巻へご相談ください。

【お問合せ先】 マイスペースここてらす古川 0229-22-0622
マイスペースここてらす石巻 0225-25-7609