

# マイスペースここてらす 10月のお楽しみ

## 🍁秋のウォーキングお茶会🍁

とき：令和3年10月12日（火）13時～15時

ところ：マイスペース ここてらす古川、付近の公園

ないよう：近所の公園にプチウォーキング♪

帰ってきたらお茶会(^O^)

近隣の公園にプチウォーキングに出かけ、秋の自然を堪能…してからは、ここてらすに戻り、のんびりお茶会を楽しみます。お話は、してもしなくても大丈夫です。途中退室もOK！☆  
※ウォーキングに参加の方は、タオル、水分補給の飲み物や帽子など持参をお願い致します。荒天時はセルフハンドマッサージを行います。



## 🎃ハロウィン★ここてら芋煮会🎃

とき：令和3年10月29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：宮城風の芋煮を食べながら、ゆったり

過ごす★（お昼寝もOK、途中退室もOKです◎）

秋の定番、芋煮会をします！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。コロナ禍ではありますが、安全に楽しく秋を楽しみましょう♪ (\*^^\*)

**※感染症対策に関しては、裏面をご覧ください**

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

（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  
でもOKです♪  
ご連絡お待ち  
しております

