

マイスペースここてらす 12月のお楽しみ

👨🏻‍🦯 師走のウォーキングお茶会 🍵

とき：令和3年12月21日（火）13時～15時

ところ：ここてらす古川

ないよう：街中のクリスマスの雰囲気を楽しみながらウォーキング♪ 帰ったら今年を振り返りつつ、ま～ったりお茶会をします♪ セルフハンドマッサージも👐

持ち物：特に不要です。寒くない服装でいらしてください♪



お話は、してもしなくても。途中参加・退出もOK♪



🎄 ここてらクリ忘年鍋パーティー2021 🍲

とき：令和3年12月24日（金）12時～15時

ところ：ここてらす石巻

ないよう：コタツはないけど、みんなで鍋をかこんでクリスマスパーティー＆忘年会！！※感染症対策を考慮して行います。

もちもの：特に不要・・・ですが。

今年あったモヤモヤした気持ち🗨️があれば

鍋と一緒に美味しく煮込みます♥️ので持って来てください。

忘年会だもの！無礼講！
たのしかったこと
モヤモヤした気持ち
すっきりして
新年を迎えましょう！

途中参加・退出
もちろんOK★



※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

