



コミュニティる〜む ぽっけ



ぽっけサロン

12月は、お休みです!!
来年、平成31年1月ぽっけサロンで楽しく
おしゃべりをして、笑顔で過ごし
ましょう♪

病気の体験をしているものだからこそ、わかり合える
ことがたくさんあります。
病気の悩みや体験等の思いを語り合える場、気持ちを
わかり合える場で、おしゃべりをして心を楽しみ、
笑顔になれる場を提供しています。どうぞお気軽に
お立ち寄りください。
(個人的にご相談されたい方の対応もいたしますので
お声かけください)

ぽっけ暮らしと部

大人のぬりえ

気持ちの共有をしながら、仲間と一緒に楽し過ごし
つつ、作品が完成する達成感も味わいましょう♪

開催日時 H30年12月22日(土)
13時30分~15時30分

参加費 無料

参加申込 不要



ぽっけヨガ

*** ヨガで心と体のケア VOL.27 ***

< リストラティブヨガ >

講師 YOGA LOTUS 石田 知子 氏
開催日時 H30年12月12日(水)
18:30~19:30
(スタジオOPEN 18:15)

場所 YOGA LOTUS (ヨガロータス)
旭川市神楽4条6丁目1-24 北洋銀行2F

対象者 女性限定★病気を経験された方
参加費 600円(体験費+ぽっけセミナー参加費)
持ち物 ヨガマット(お持ちの方) フェイスタオル
お水・動きやすい服装(ジャージなど)
更衣室 あり(当日スタジオで着替え可能)

ぽっけセミナー

参加費 100円 定員 各10名 場所 コミュニティる〜む ぽっけ

【旭川の災害のお話し】

講師 トイレ博士 米村 洋一 氏
H30年12月20日(木)
開催日時 19時00分~20時00分

医療セミナー VOL.27

注

●12月の医療セミナーは、お休みとなります

次回は・・・H31年1月15日(火)
19時30分~20時30分

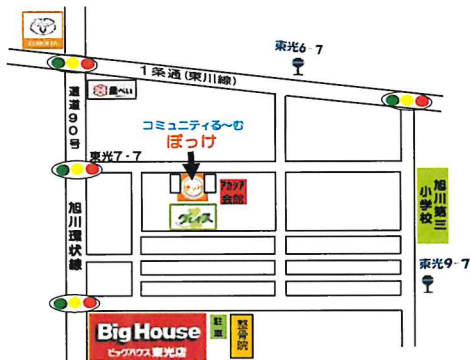
毎月第3火曜日の
定期開催です



★★★参加ご希望の方は、CAN net facebook、またはお電話・メールでお申しください★★★

☺ コミュニティる〜む ぽっけ [☎078-8348 旭川市東光8条7丁目2-5]

【自家用車】 ぽっけ前 or ビッグハウス駐車場 (整骨院側)
【バス】 あさでん
乗車: 17番(1-8 17番)51番52番(旭川駅27番)⇒降車: 東光9-7
乗車: 60番67番76番(旭川)タッチ10番⇒降車: 東光6-7



【申込み・問合せ】

☎090-2697-8478 (平日 9時~17時, 土曜 9時~12時)

✉cannet-pokke@docomo.ne.jp

【ホームページ】

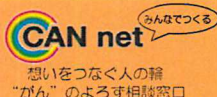
http://www.pokke-asahikawa.com



***** ぽっけの由来 *****

アイヌ語で「あたたかい」という意味です。
ここに来るとあたたかい気持ちになる、ホッとする
そんな場を目指しています。また、ぽっけのように
「いろんなものが詰まっている」というような希望も
感じてもらえたら嬉しいです。

健康食品・民間療法・宗教や政治活動・物品の勧誘や販売はご遠慮願います



「病気になっても、ならなくても誰しもが自分らしく生きられる社会」を目指し、活動理念とする団体です。
【ホームページ】http://can-net.jp. 【facebook】www.facebook.com/cannet2013/info