

オレンジカフェ

6月15日(日)

今回のオレンジカフェは、なんと・・・初参加の方も1名ご来場。

初めてのご縁に、スタッフも参加者も自然と笑顔がこぼれます。

話題は尽きず、夜間の睡眠や、なぜトイレで目が覚めるのか?というリアルな悩みに共感の嵐。「寝る前のお茶、やっぱり控えめがいいよね」「スクワットが効くらしいよ!」なんて声も「そう、スクワットは病気予防にもなる“魔法の運動”なんです!」と参加者の方からの声!!

さらに、栄養や夏バテ予防のコツまで話題が広がって・・・まるで健康トークショウの盛り上がり! 体も心も元気になれるオレンジカフェでした。



場所: 鴻池会ランチ 御所ライフ前

☎0745-64-2062