

Let's try it!!

趣味で生き生きライフ

ジャンル
ヨガ



団体名

ヨガ教室

活動日：毎月第1・3金曜日 10:00～12:00
場所：保健センター（休日等による変更あり）



ダイエット、肩こりや冷え症・不眠の解消、柔軟性のアップ、リラックス効果等、ヨガにはたくさんの効用があります。ヨガ教室は、月に2回保健センターで講師の大矢先生（北竜町）指導のもと開催しています。約2時間かけてゆっくり体の隅まで伸ばすと、全身に血液が流れていくのが実感でき、気持ち良い汗が流れて、気分もスッキリします。

教室には毎回5～6名（冬期間は10名前後）、年齢は30代～70代までと幅広い年代層の方が参加されています。現在の参加者は女性ですが、以前には男性の方が参加されていたこともあります。「自分は身体が硬いからちょっと…」と敬遠されているかもしれませんが、初心者でも、身体が硬くても大丈夫。続けることによって徐々に身体が軽くなり、柔軟性もアップしていきます。毎回千円の参加料を支払っていただければどなたでも特に申し込みをしなくても参加できます。お気軽にご参加ください。



活動見学・メンバー加入など問い合わせ先
保健センター ☎ 32-2411（内線192）
料金1回 1,000円

子どもたちに美味しい野菜を

せつげっか
「雪月花」

「^{せつげっか}ファーマーズクラブ雪月花」2008年に設立され、代表の田村昌之さんを中心として、10名のメンバーが環境保全型の農業への取組みや、地域の活性化をめざした活動をしています。

「子どもたちに美味しい野菜を食べてほしい、もっと農業のことを知ってほしい」との思いから、6月6日に保育所の畑を訪れ、子どもたちと一緒にトマトの苗や、とうきび、ジャガイモなどを植えました。この日は、晴天に恵まれ、子どもたちも雪月花のメンバーと楽しく作業を進めていきました。「できれば一緒に収穫もしたい。子どもたちと交流を図りながら野菜を育てる楽しさ、食の大切さを伝えていきたい」と話す田村代表。子どもたちとの収穫を楽しみにしている様子でした。

