寒い日には
ストレッチしてから1日を始めよう

お布団から出る前に寝たままで行います。

- 手足を思い切り伸ばす。
- 足首を回して手首を回して、肩を揺する。
- 首を軽く左右に振る。
- 骨盤を手で上から交互に押す。
- 両膝を立て横向きでゆっくり起き上がります。

これだけでも1日のパフォーマンスが変わります。
一度お試しください。

＜お知らせ＞

☆　3月/4月の**マッキーはうす**（第１木曜日）
（三津　ひだまりの家の横）
3月7日・4月4日　両日とも14:00～15:30
○マルマポイントセラピーで体の循環を活性化
○体を緩やかに優しくほぐして整えます。
お時間合う方お越しください。

活　動　内　容

- 人権センター（木谷）のヨガ２クラス
  毎月第１・第３木曜日：午前
  毎月第２・第４火曜日：午後
- 生涯学習センター研修室304ヨガ２クラス（三津）
  毎月第２・第４水曜日：午後(13:30～、15:00～)
- 風早地域センターヨガ講座：毎月１回火曜日10:00～
- みなみサロン（風早）マルマポイント・ストレッチ
- 中の村サロン（三津）交流
- つばさ小町サロン(自立支援センターつばさ・風早)
  リンパマッサージ
- キッチン花配食手伝い（三津）
- 自立支援センターつばさ（風早）
  「タッピングタッチ」「ストレッチ」指導
- 小松原サロン(小松原)マルマポイントセラピー指導
- マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
- 育児相談手伝い（三津）
- 療育整体体験講座受講（zoom）
- 小松原にてみかん狩り手伝い、子ども食堂にお届け

◎今月お会いした方（**延143人**）ありがとうございます！

回覧

協力隊通信

安芸津町

発行：6年3月1日

３月号

淺田　眞紀子
あさだ　まきこ

活動テーマ
健康増進

裏面あり

〈お問い合わせ・ご相談〉

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

小松原サロン

人権センターヨガ（木谷）

人権センターヨガ（木谷）

みなみサロン（風早）

つばさ昼食訪問（韓国料理）

キッチン花配食（三津）