

## ヨガクラスが増えています / 浅田

今月からヨガクラスが2クラス増え、地域の方々が少しずつヨガに興味を持って、やってみようという思いが広がってきたことがとても嬉しいです。私がお伝えするヨガは「リラックスヨガ」。心と体を整えて緊張をほぐすものです。

身体の緊張を整える「タッピングタッチ」「笑いヨガ」「マルマポイントセラピー」など興味のある方はぜひ体験してみませんか？健康に関するお話なども行っています。ご相談ください。

活動：通信配り・サロン（つばさ小町・神谷）・人権センターヨガ2クラス各月2回・風早ヨガ（月1回、全12回）・ののかヨガ（月2回）・キッチン花配食手伝い・B&G塾スポーツイベント・木谷ウォーキング参加・タッピングタッチセルフケア2週間プログラム受講（zoom）

### <神谷サロン>



### <人権センターヨガ>



### <木谷ウォーキング>



### <キッチン花配食手伝い>



### <B&G塾>



### <風早ヨガ>



## 安芸津の飲食ガイド完成！ / 村上

現在は、印刷を待つばかりとなりました！

安芸津にある21件のお店をご紹介します！完成後は安芸津支所の協力隊コーナー及び、各店に設置させていただきます。どこかで見つけていただくと嬉しいです！



## 安芸津で町歩きワークショップを開催しました！

小学生に向けた、ワークショップを実施しました！

町歩きをしながら、チェキで写真を撮影。台紙に貼ってオリジナルMAPを作りました！みんなの視点に個性満載、素敵な地図ができました！



浅田 真紀子  
asada makiko  
活動テーマ  
健康促進



村上 由貴  
murakami yuki  
活動テーマ  
ものづくり

Instagram  
あきつで暮らす

