

今月は約2週間の活動でも充実した月でした / 浅田

今月は、私用でのお休みのため、活動がいつもの半分の期間でしたがたくさんの方にお会いすることができました。

初めてお伺いした早田原漁協女性部さん以外は通常の活動を行いました。

ヨガクラスは、体を動かすことに慣れてくる方も増え、体調の変化にも気づけるようになったり、よく眠れる、身体が温まっている、血圧の変化もみられたりと、良いことが起こる方のお話をよく聞きます。

やはり、体を無理なく動かすこと、続けることが良い結果を生むのです。マルマポイントセラピーも、取り組み方で雲泥の差になることを実感いたしました。

「継続は力なり」セルフケアはこの一言に尽きます！！

継続した人にだけ与えられるご褒美はとても大きなものだと思います。

ぜひ皆さんも、「もう遅い」と言うことはないのです、今からでも気づいて実行してみてくださいはいかがでしょうか。

活動としては、

- ・人権センターのヨガクラス・風早地域センターのヨガ講座
- ・安芸津生涯学習センターの万葉ホールでのヨガ講座
- ・同研修室304のヨガクラス・2クラス
- ・木谷地域センター主催講座
- ・みなみサロン「マルマポイントセラピー・ストレッチ指導」
- ・中の村サロン・つばさ小町サロン
- ・キッチン花配食手伝い・マッキーはうす
- ・早田原漁協女性部マルマポイントセラピー体験

◎今月お会いした方（延238人）ありがとうございます！

☆2月のマッキーはうす☆

1日（木）、14:00～15:30（通常第1木曜日ですが1月は第2になります）

「マルマポイントセラピー」

「体の緩ませ方」（寒さで硬くなった筋肉を優しい動きで緊張をほぐします）

お時間合う方お越しください。

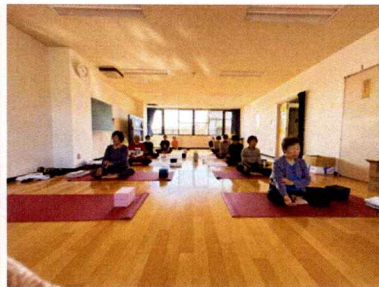
<中の村サロン>



<早田原漁協女性部>



<風早ヨガ>



<みなみサロン>



<木谷地域センター講座>



<人権センターヨガ>



<お問い合わせ・ご相談> 安芸津支所地域振興課内 TEL：0846-45-1100

回覧

協力隊通信 1月号

安芸津町

発行：令和6年1/1 vol.39



浅田 眞紀子

asada makiko

活動テーマ
健康促進