

ヨガクラス終了いたしました。

地域おこし協力隊になって、ヨガクラスを最初に始めたのが2022年11月、それからクラスが増えていき月2回のクラスが4クラスありました。

地域センター主催や生涯学習センター主催講座は年度末までありますが、この4クラスは10月末で終了することになりました。

今まで通ってくださった皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

最初に始めてから約2年、その間体が硬くても、痛いところがあっても楽しいと感じて体を動かすことができるよう、私の持っている知識・スキルを使い、皆様にお伝えしてきたつもりです。

これからは来年の卒業後に安芸津で暮らしていけるようになるための活動もし始め、ヨガクラスは有料化していくこととなります。

お伝えしたことを少しでも覚えていてもらえたらとても嬉しいです。毎日何か一つでも続けてもらえたら、それは後々大きな変化になっていきます。

心とからだは繋がっていて、どちらにも影響を与えます。その時々で、心を見つめ、からだを感じて、自分の変化に気づけるようになれば不調を感じる前に戻すことが可能になります。

私のヨガは、バラバラになっている心とからだをつなげ癒すことを目的としています。

体験してくださった皆さん。ヨガに興味を持っていただきありがとうございます。

◇ ススキ・茅が生えているところがありましたら教えてください。

そしてその持ち主の方、「茅葺き屋根の補修」に使用したいので、刈らせてもらうことが可能でしたらご連絡お願いいたします。

<お知らせ>

☆ 11月/12月のマッキーはうす (第1木曜日)

(三津 ひだまりの家の横)

11月7日・12月5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

○体を優しく整えます。

VIM体操、健康相談など。

お時間合う方お越しください。

協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和6年10月1日

10月号



浅田 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

<地域おこし実習>



<育児相談手伝い>



<木谷地域センター講座>



<キッチン花配食手伝い>



<風早地域センター料理教室>



<人権センターヨガ>



<みなみサロン（風早）>



<国保年金課主催ヘルスグリーン講座>



活 動 内 容

- ☆ 風早地域センターヨガ講座：毎月1回火曜日10:00～
- ☆ 木谷地域センター主催講座（月1回 10:00～11:00）
- ☆ みなみサロン（風早）マルマポイント・ストレッチ
- ☆ 生涯学習センター主催ヨガ講座（全8回）
- ☆ マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
- ☆ 人権センター（木谷）VIM体操
- ☆ 人権センターヨガ（木谷）2クラス
- ☆ 生涯学習センター研修室304ヨガ（三津）2クラス
- ☆ 東京研修
- ☆ 地域おこし実習生受け入れ（マルマポイントセラピー・ヨガ体験）
- ☆ 大学生と地域の「ひとむすび」の場参加
- ☆ 育児相談手伝い（三津）
- ☆ キッチン花（三津）配食手伝い
- ☆ 風早地域センター料理教室「南インド風スパイスカレー」
- ☆ 国保年金課主催講座（万葉ホール）