



令和5年10月

鴨志田コミュニティハウスだより

横浜市青葉区鴨志田町 805 (鴨志田第一小学校 内)

【令和5年度自主事業講座/1講座が終了しました】

〈血行促進のヨガ〉

令和5年9月16日(土) 10時00分~11時30分 参加 一般 10名

講師 筑井 奈々 (ヨガサークル 講師)



体の色々な部分をリラックスさせ、ほぐしながらスタートしました。

自分の体の状態をよく観察しながら一つ一つ動いていき、無理せず自分のペースで行い体も軽くなっていきました。

終わる頃には、体がポカポカになり血行が良くなった事が実感できました。

参加された方のアンケートでは、皆様に「大変良かった。」との声を頂きました。

体を動かすことがとても気持ちよく感じられた、きつかったポーズもあったけれど、無理せずにできたので気持ち良かった、楽しかったという声もありました。

また、12月に開催予定の自主事業のヨガ講座に次回も参加したいと好評を頂きました。

【次回自主事業講座】

◎こどもフラ 全2回

令和4年10月8日(土)・10月15日(土) 10:00~11:30

全2日/一日のみの参加も可能です。

3歳前後~小・中学生 定員 15名 費用 無料

持ち物 タオル・飲み物(水分補給用) 服装 自由 (運動ができる服装)

講師 沼崎 千賀子 (フラダンス 講師)



ハワイの伝統的な踊り『フラ』。年齢や経験を問わず誰でもチャレンジしやすい踊りです。親子参加も大歓迎です。
是非お誘いあわせの上ご参加お待ちしております。



2022年 子どもフラの様子

自主事業の申込は電話にて受付ております。(先着順) お気軽にお問い合わせください。