



令和6年1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 II ☆

令和5年12月16日(土) 10時00分~11時30分 参加 一般 5名

講師 筑井 奈々 (当コミュニティハウス ヨガサークル講師)



《参加者からの声》

まずは、自分の体の小さな変化に気づけるようにストレッチをしました。

自分の体にフォーカスすることが大切です。

冬は足先が冷たく、動かなくなりがちなので足首からしっかり回していきます。

体は力が抜けると血の巡りが良くなるので意識して力を抜いていきました。

全身の部分部分を伸ばすポーズを丁寧に教えてもらった後には、寒い冬でカチカチに固まっていた筋肉がほぐれ、温かくなりとても気持ち良くなりました。

アンケートでは、とてもリラックスして行えた、少人数で質問もしやすかった。

分かり易い指導だった。日頃気になっていたところが動かせた、また是非参加したいなど、皆様とてもヨガに興味があり好感触をいただきました。

今回の参加者の皆様は先生と色々なお話をしながら体を動かし、とても和やかな雰囲気でもとても楽しい時間を過ごしました。



【次回自主事業講座】

◎(親子)切り絵教室 《鴨一小放課後キッズクラブ合同講座》

令和6年 1月20日(土)、13:30~15:30

講師 飯塚 邦彦 (鴨志田切り絵教室)

定員 15名 小学生(中・高学年)及び保護者、一般
参加費 無料

※ 高学年生は児童のみの参加も可能です。

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。

昨年度の様子

