

鴨志田コミュニティハウスだより

令和7年 7月号

【令和7年度自主事業/2講座が終了しました】

・続けるヨガ

令和7年6月7日(土) 10時00分～11時30分 参加 7名
講師 筑井 奈々 【当コミュニティハウス「ヨガサークル」指導講師】



今回初めてヨガを体験された方もいらっしゃいましたが、先生の楽しいお話を
はさんだ指導の中、皆さん笑顔でリラックスして体を動かしていられました。
朝起き上がる時のめまいを防ぐ有効な起き方や、習慣にしておくのと体のために
良いちょっとした動きなど、自宅でも実践できるようなポーズを丁寧に教えて
いただきました。体の動きにくい部分があっても、一生懸命やろうとせず、
ゆっくり少しずつ続けることが最も大切だと皆さんに伝えていられました。



・お茶に親しむ

令和7年6月29日(日) 10時00分～12時00分 参加 5名
講師 松田 敦子 【日本茶インストラクター】

一般的な煎茶を、茶葉の量、蒸らす時間、お湯の温度等と丁寧に向き合う事で、まろやかな美味しい
お茶にする実践形式の講座でした。自分で淹れたお茶を五感を働かせてゆっくりといただくと、
いつもの時間が贅沢なひと時に変わりました。

「お湯を冷ます時間は心のリセット」と先生がおっしゃっていましたが、忙しさに追われる現代人に
とお茶を丁寧に淹れて味わうことは、ゆっくり立ち止まる時間を意識させてくれるものと気付か
されました。日本茶をじっくり親しむことで、改めて日本人であることを実感させていただきました。



【次回自主事業講座】

・親子ペイント体験

令和7年8月23日(土) 13時00分～16時00分

◇定員 10名(先着順) ◇参加費 500円

◇対象 どなたでもご参加できます

(小学3年生以下は要保護者同伴)

◇持ち物 手拭き用タオル、エプロン、上履き



自主事業講座の申し込みは電話、FAX、来館にて受付しております。お気軽にお問い合わせください。