

鴨志田コミュニティハウスだより

令和8年6月号

【令和8年度主催事業/1 講座が終了しました】

◎続けるヨガ

令和8年6月6日(土) 10:00~11:30 参加 4名
講師 当館「ヨガサークル」指導 筑井奈々先生

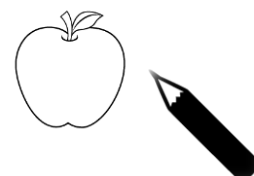
ヨガの語源は、牛と車を繋ぐ「くびき」を意味する「ユジュ（つなぐ）」だそうです。今日の講座は、その言葉通り「体と意識を繋げる」をテーマに講座がスタートしました。動いていると、ついつい肩に力が入ったり、真剣な顔になり下を向きがちになりますが、「笑顔で前を向く」ことを意識し、楽しく取り組むことができました。自宅ですることができる体の動かし方も丁寧に教えていただき、「何かひとつ覚えて、家でもやってみよう」を目標に、普段動かさないところにも意識を向けながら色々なポーズに挑戦。あっという間に時間が過ぎる、とても楽しい講座でした！



【次回 鴨志田コミュニティハウス主催講座のお知らせ】

★わくわく・・・Origami Lab ~おりがみ教室~

〈日 時〉7月18日(土) 10:00~12:00
〈参加費〉無料 〈持ち物〉うわばき
〈定 員〉10名(先着順)
〈対 象〉小学生以上(3年生以下は保護者同伴)



★続・デッサンこども教室

〈日 時〉7月25日(土) 10:00~12:00
〈参加費〉100円 〈持ち物〉うわばき、えんぴつ(Bまたは2B)
〈定 員〉20名(先着順)
〈対 象〉小学生(保護者の方も参加可能)

講座のお申込みは電話、FAX、来館にて受付しております。
お気軽にお問合せください。

