

# さわやかヨーガ

再来年で30周年を迎える「さわやかヨーガ」はセンター主催のヨーガ講座からサークルが結成されました。会員は26名、40代から80代まで幅広い年代の女性が活動しています。中央本町センターの近辺から通われている方が多く、ご近所付き合いも多いそうです。そのせいか活動中の雰囲気はとても和やかでした。

## ヨーガと真向法



講師 木村緑さん

さわやかヨーガの特徴は無理な姿勢はせず、呼吸にあわせてゆっくり体を動かし身心の健康を図ります。レッスンは座る姿勢をとることをメインとしており、受講生自身に背骨のゆがみに気付いてもらい、きちんとした身体の土台作りをしていきます。さらにヨーガをすることで人間が本来もっている治癒力を上げる効果もあります。加えて気を高める効果も望めるため、静かな空間でリラックスしながらヨーガに取り組むことで、気持ちもリフレッシュし元気になります。

※真向法とは4つのエクササイズのみ、股関節を中心に呼吸と合わせて行うストレッチ

## 職員もヨーガに挑戦！

短い時間ではありましたが、職員もサークルに参加させていただきました。普段意識していない部分の筋を伸ばして辛かったですが、終わった頃には身体が軽くなり、猫背も改善されてビックリしました！頭を空っぽにして心を静かにし瞑想すると気持ちもスッキリしていました。先生はポーズの辛い部分を知っているので、楽に無理せずできる方法も教えていただき、やりやすい姿勢で行えました。



## さわやかヨーガの魅力

さわやかヨーガの会員さんたちは明るく元気な方が多く、お話を伺ってみると、普段は食欲不振の方がヨーガをした後は必ずお腹もすくようになったとのことです。さらにヘルニアを患っていた方はヨーガをして改善されたそうです。

家でも自分のペースで楽に続けるヨーガ、体験・見学ご希望の方は下記の連絡先までお問い合わせください。



### 『さわやかヨーガ』

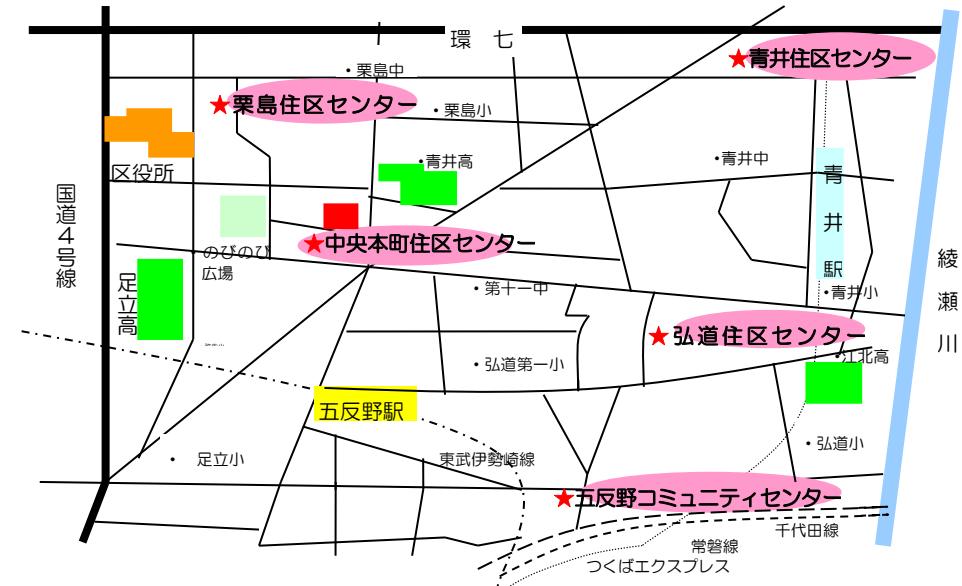
活動日：金曜日 13:00～15:00

会 費：3,000円/月

連絡先：03-3840-4586 (熊谷)

## センター周辺の住区センター

住区センターは赤ちゃんからお年寄りまで、地域の方々が利用できる交流の場です。悠々館も児童館も、毎月楽しいイベントや教室が満載。気軽に立ち寄ってみませんか！



### ♪悠々館♪

### ★児童館★

#### 青井住区センター

TEL 3852-3750

#### 休館日

2日 3日 10日 16日  
17日 23日 30日

#### 誕生会

8～11月生まれの方をお祝いします。

日時：11月22日（土）13時30分

申込：11月1日（土）～15日（土）

誕生月でない方も参加出来ます。

#### 【講演 足立の古道】

日時：11月20日（木）13時30分

区内を通るいろんな道を紹介します。

#### 【布工作】

日時：12月1日（月）～6日（土）

14時30分～16時

申込：11月18日（火）1日5人

対象：小学1年生から

クリスマスリースをつくります。

#### 【アイロンビーズ】

日時：11月18日（火）～20日（木）

14時30分～16時

#### 弘道住区センター

TEL 3840-9354

#### 休館日

2日 3日 9日 10日  
16日 23日 24日 30日

#### 【手芸教室 干支押絵】

日時：11月13日（木）13時30分～

申込：11月4日（火）10時～

教材費：1,000円 先着20名

#### 【ウォーキング】

日時：12月1日（月）受付：9時30分

出発：10時 参加費：100円

予約受付：11月4日10時～ 先着60名

#### 【なわとびで遊ぼう】

日時：11月19日（水）15時～

場所：館庭（雨天時は広場にて行います。）

対象：小学生

個人戦・団体戦など色々考えています。みんなで楽しみましょう。たくさんの参加待ってます。

#### 【紙芝居】

日時：11月17日（月）15時30分～

場所：図書室

#### 栗島住区センター

TEL 3848-3471

#### 栗島住区センター

栗島住区センターは、建て替え工事のため、悠々館・児童館は平成25年9月1日よりしばらくの間、お休みになります。（平成28年春頃オープン予定）建て替え工事中の事務所は中央本町4-8-14になります。

#### 五反野コミュニティセンター

TEL 3886-2643

#### 休館日

2日 3日 9日 16日  
23日 24日 25日 30日

#### 【カラオケ広場】

日時：11月8・22日（土）17時～19時

場所：コミセン大広間

※希望者はお弁当（500円）を注文します。3日前までに申し込んで下さい。

#### 【悠々館手芸教室 “干支の押し絵”】

日時：13時～15時30分

場所：コミセン集会室

#### 【輪ゴムで編もう！ブレスレット】

日時：11月10日（月）14時～16時

11日（火）15時～16時30分

12日（水）14時～16時

場所：小和室 対象：小学生、1日15人限定

#### 【みんなでつくろう！すいとん、やきいも】

日時：11月29日（土）10時～12時

場所：集会室 対象：小学生 30名まで

エプロン・バンダナをもってきてね！

#### 中央本町住区センター

TEL 3852-1434

#### 休館日

2日 3日 9日 10日  
16日 23日 24日 30日

#### 【脳トレ講座】

日時：11月12日（水）13時～

場所：悠々館 大広間

費用：無料

#### 【紅葉バスハイキング 三浦半島方面】

日時：11月16日（日）

参加費：4,000円（昼食代・飲料込）

募集人数：先着45名（健康な男女）

#### 【ラジオ体操と一緒にやろう！】

午前9時30分～ 大広間

#### 【マフラー編み】

日時：11月1日～2月28日（土）

対象：小学1年生から

1人1シーズン（11/1～2/28）2本まで

#### 【ドッヂボール大会】

日時：11月26日（水）14時30分

対象：小学1年生から

#### 【びよびよ広場 赤ちゃんとママの健康のお話】

日時：11月25日（火）10時30分～11時