

定期サークル紹介

サークル活動に
思いを寄せて



スポーツ交友会 水曜会

毎週・水曜日 ● 午後1時30分～午後3時



私達スポーツ交友会は、健康体操の楽しい仲間です。運動不足を痛感し入会しました。
堀先生の丁寧な指導で、音楽に合わせて体を動かす事で、身心共にリフレッシュでき、良き仲間にも恵まれ、はや

六年目、これまでに続けてこれたのは、先生や仲間のおかげだと、感謝しております。
これからも、ここの出会いを大切に、コロナに負けないうよう、健康維持のため、楽しみながら続けたいです。

藤川 陽子

ハッピー体操

毎週金曜日 ● 午後1時30分～午後3時



日頃の運動不足を解消できたらと、入会しました。ポール運動やストレッチ等、分かりやすい指導で、体が軽くなります。次はリズム運動ですが手の振りやステップが中々覚えられません。

先生に合わせて右左。そして最後は笑い。楽しい脳トレです。次の日、筋肉痛になる事も度々ですが、仲間と気持ちの良い汗を流しています。休憩中のおしゃべりも楽しく、出会えた人を大切に、体力づくり、友達づくりを続けていきたいと思っています。

辻 典子

太極拳クラブ

毎週・木曜日 ● 午前10時～午後1時



週一回二時間の太極拳サークルです。今年、コロナの影響で、三月から六月までの四か月間、活動を休止することになりました。

今まで何年も当たり前前に続けてきたサークル活動が、四ヶ月もできなくなり、太極拳で体を動かし、休憩時間に仲間と楽しいおしゃべりをするこの大切さに気づかされました。太極拳は奥が深く、お手本となる先生のように中々できませんが、これからも体と心をつなげたいと思います。

牧野 明子

やさしいヨガ

毎月第2・第4土曜日 ● 午後2時30分～午後3時45分



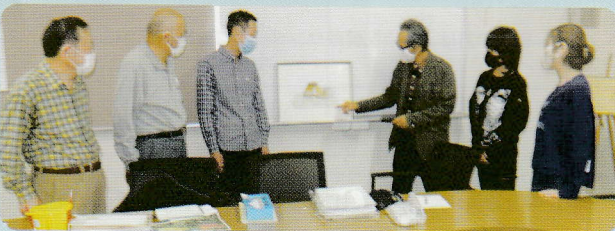
疲れがなかなか取れず悩んでいたときに、母に勧められ始めました。体が硬い私でも、深い呼吸に合わせて、ゆっくりにとしたポーズで体を伸ばしたりするので、日頃動かしていない身体の固まったところがほぐれる気持ち良さを感じる事ができます。

ヨガの後は、体が軽くなりリラックスした状態になります。今では、自分の心身に向き合うことができる貴重な時間となっています。

岩井 智絵

美遊会

毎週・第2土曜日 ● 午前9時～午後1時



水彩画を描きたく入会しました。先生のご指導を受けて、作画を重ねて、自分の作風も変化し絵画の楽しみ方も分かってきました。

先生の講話では、美術全体の体系・歴史・現状の話が聞けて楽しいです。写生や美術館の鑑賞もあり、楽しんでいきます。

田原 智

プルメリア

毎週・土曜日 ● 午前10時～午前11時30分



子どもたちの独立を機に、「体を動かしたい。」という思いでフラダンスを始めました。気さくで指導熱心な先生のもと、はや十年が経ち、一曲ずつ覚える楽しさを感じています。フラダンスは踊りだけではなく、相手を思いやるアロハの心があり、新しい友人もたくさんつくることができました。私にとってはかけがえのない教室です。今はコロナ禍で思うようにレッスンができませんが、来年の発表会に向けて頑張っております。

浅野 貴子