

埴生地域交流センターだより



TEL : 0836-76-0066、メールアドレス : habu-center@city.sanyo-onoda.lg.jp

令和6年度スタートして早一ヶ月

令和6年5月号

早いもので、令和6年度がスタートして一ヶ月が過ぎました。本年度新たに「ヨガ教室」「健康麻雀」の二講座を開設しましたが、好評のうちにスタートすることができました。他の講座、生涯学習クラブも地域の皆さまのご協力の下、本年度の活動も順調に進んでいます。不明な点等ありましたらお気軽にご連絡ください。

本年度からの新講座紹介！！

【 ヨガ教室 】

平田典子先生の指導にあわせて皆さん頑張ってヨガの基本の姿勢やポーズに挑戦していました。最後は瞑想の時間をとり、ゆったりとした時間を過ごすことで、みなさん体も心もリフレッシュできました。



【 健康麻雀 】



「かけない」「のまない」「すわない」健康麻雀。指先と頭を使うので、健康の保持増進にとっても効果があるそうです。1回目のこの日は8人が集まって50分間の時間制限など「ねんりんピックの健康麻雀」の独自のルールに従って、楽しく麻雀に取り組みました。

*どちらの講座も大好評のスタートです。まだ若干の余裕がありますので、受講を希望される方は埴生地域交流センターへご連絡ください。