

健康な生活をいつまでも!!

男遊クラブ

活動報告!

9月は << 陶芸作品鑑賞・ヨガ >>

9月20日「男遊クラブ」の流れ

時間	内容
10:00 ~ 10:20	陶芸作品完成！ 作品を受け取ります 大堀相馬焼窯元 いかりや商店 山田慎一先生から総 評を頂きます
10:20 ~ 10:30	ヨガについて 特徴や注意点の 説明
10:30 ~ 11:20	イスヨガを やってみよう!
11:20 ~ 11:40	望年会の内容について
11:40 ~ 11:50	次回の確認 バーベキューのチラシ を見ながら確認します

今日のプログラムはこちらです。



大堀相馬焼窯元「いかりや商店 山田先生から
1人ずつ仕上がった作品の講評をいただきなが
ら皆で鑑賞しました。
鑑賞後、先生から作品を受け取りました。



「今回で3年目。みなさん腕を上げて
いますね」というお言葉を頂きました。

「イスヨガ」を皆さんに紹介しました。怪我をしないように、ゆっくりのんびりおこないました。



イスに座ったままおこなうヨガなので、道具も少なくて気軽にできます。



ゆっくり、しっかり呼吸をしました。



「身体がすっきりした」「みんなと一緒にだからできる。一人ではなかなかできない」という感想がかけられました。



【見学・申し込み方法】 10月25日は「バーベキュー」 (10月は第四水曜日)

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）に申し込み下さい。

ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274