

## オアシスの会

メンバー10人(6月14日現在) 会長:小笠原 昭子=わし森=

#### ○活動何年目?きっかけは?

結成18年目です。水中ウォーキング教室に参 加していた仲間と、教室終了後も体を動かし続 けたいと思ったことがきっかけです。ヨガに特 化するようになったのは、平成22年からです。

### ◎活動の内容は?

体と心の健康のため「頑張りすぎない、無理し ない」を合言葉に、国際ヨガ協会の林智香子先生 のリードの下、呼吸を意識しながら、易しいヨ

ガのポーズをして、体 をほぐしています。

# ◎活動の魅力や感じ る効果は?

年齢、性別を問わず 誰でも気軽に始めら れることです。競い合



猫のポーズをとるメンバー

になりましたが、

マイ

まし

アウトドアが

雨

Щ

0)

Щ

開きに参

加

しま

ま

さっそく先日、

あい

にくの

雨で泥

プに参加した縁で、

移

住し ヤン

うことがないので、自分の体調に合わせて無理 せずできることも魅力です。また、続けるうち に体のゆがみが整えられ、柔軟性・筋力の向上 が期待できます。血流がよくなるため、肩こり や腰痛などの改善や免疫力、自然治癒力の向上 にもつながります。終わった後は、心身ともに リフレッシュされて、体が軽くなったように感 じます。

## ○今後の目標は?

みんなで和気あいあいとコミュニケーション を取りながら、無理せず楽しみながら続けてい くことが目標です。

### ◎活動日・場所は?

哉です。

昨年、

、幡平

市

力隊に着任

した金

かれ

たスパ

ル

タキ

毎週月曜日の午後2時から3時半まで、平舘 コミュニティーセンターで活動しています。メ ンバーを募集していますので、いつでも体験に きてください。

■問い合わせ先 平舘コミュニティーセンター (**2** 74-2040)

いの域 に限らず、 人の役に立ちた 志 派 J I ま は 遣 願 消 Ū 消 先 Ċ たが、 防 士だ 0) A海外 士 入隊 フ も イ つ 特 7協力隊 L た IJ し と 定 まし 多 7 0

ナスイ 市 オンをたっぷ Ó 魅力を満 喫でき

年度から 初 地 域 おこし て。

今月の担当 金野 利哉 さん

これ 知 します。 5 な からよろしくお だ関 17 八 市 ので、 出 幡 身 平 み 市 をよく いなさん まだ 願

を教えてい 考えて てい でき る仕 を使 を生 くゆくは市の魅 を手軽に知ることが 報 とITを絡め 今まで培った防災 市 、ます。 ればと、 では、 か 組みを検討 をタイムリー ζJ さまざまな情 ま ま ず。 海 外での 試 した。 た活 力 行 中 L や防 で、 錯に Ι 発 で 動 0) 経 Ν 災 Ø き 報 Ε を 知 験 幡 信





山頂で登山仲間と1枚