

サークル・サークル

Vol.75

市内で活動、活躍する
団体・サークル・チーム
などを紹介

EZ☆ZUMBA®

メンバー15人(2月1日現在)
代表：伊藤 恵美=大更地区=

◎結成何年目？きっかけは？

結成4年目です。「ジムのない地域にフィットネスの習慣を」という目的で、病気予防やストレス発散につながるZUMBA®をもっと広めていきたいと思い、結成しました。

◎活動の内容は？

ZUMBA®はラテン系の音楽に合わせて体を動かすフィットネス・エクササイズで、インストラクターの動きに合わせてダンスを楽しんでいます。

◎活動の魅力は？

ライブや祭りの感覚に似ていて、参加者が一体となって体を動かすことで、体のため込んでいたものが



ラテン系の音楽に合わせて踊る参加者



発散され、最初から最後までとにかく楽しいのが魅力です。

◎活動をして感じる効果は？

全身を動かす有酸素運動なので、心肺機能の向上やダイエット効果が期待できます。無理なく長く続けることができるので、筋力の低下や運動機能が衰えるリスクの予防にもつながります。

◎活動日時・場所は？

月に2回ほど金曜日なら午後7時から8時まで、土、日曜日なら午前10時半から11時半までもしくは午後4時から5時まで主に平館コミュニティセンターで活動しています。

■問い合わせ先 伊藤(☎090-6454-1472)または(メール: ez.zumba.830@gmail.com)まで

【イベント情報】ZUMBA® イベント(承認NO.21443)を開催します。桜の季節に私たちと一緒に汗を流しませんか。気軽に参加してください。

- ◆日時 4月29日(土) 午前10時から正午まで
- ◆場所 いこいの村岩手

地域おこし協力隊だより

Vol.106



今月の担当
ゆうか
吉田 裕香 さん

自

然豊かな八幡平市に移住して3年が経ち、今月いっぱい地域おこし協力隊の任期を満了し、卒業します。振り返ってみると、パソコンなどを使う仕事とは無縁で苦勞することも多かったのですが、地域の皆さんに支えていただいたおかげでWEBデザインや動画制作を任せてもらえるまでに成長できました。どんな時も支えてくれる人たちに恵まれ、困難な課題でも楽しむメンタルの強さも身に付けることができました。

活

動中は多くの人と出会いは多くあり、公私ともにサポートしていただきました。「一人で頑張らなくていいんだよ」という言葉

何

歳になっても挑戦し、新しい知識や技術を身に付けることで楽しく仕事ができるということを学んだ3年間でした。これからも自分が体験して得たものを次の世代へつなげていけるように頑張ります。本当にありがとうございます。



地域おこし協力隊インターン生と八幡平リゾートでの一枚