

Vol.27

サークル・サークル

市内で活動、活躍する
団体・サークル・チーム
などを紹介



ヨガ友の会

メンバー14人(1月31日現在)
代表:清水畑 ティ=町組=

◎結成何年目？

平成20年4月に結成。今年11年目を迎えます。

◎結成のきっかけは？

当時の田頭公民館主催のヨガ教室がきっかけです。教室開催後も継続したかったメンバーが会を立ち上げ、池野芳子先生を紹介してもらいスタートしました。メンバーの入れ替わりはありましたが、これまで活動が続いています。

◎活動の内容は？

2週間に1回、池野先生指導のもと、全身を使ったストレッチや、体幹を強化するためのバランストレーニングをしています。



会話を楽しみながら、自分のできる範囲で柔軟するメンバー

◎活動の魅力は？

ヨガは手軽に始めることができ、競うことがないので、自分のペースで無理せず取り組むことができます。また、続けていくうちに体のゆがみが整えられ、柔軟性と筋力アップが感じられます。終わった後は、体のみならず心もリフレッシュされ、心身ともに深い落ち着きを得ることができます。

◎今後の展開は？

老若問わず、メンバー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、楽しく続けていきたいです。健康維持のためにも続けることが大切だと感じています。

◎活動日時・場所は？

毎月第2、4木曜日午前9時半から11時まで、田頭コミュニティ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、ぜひ一度体験してみたいでしょうか。

■問い合わせ先 田頭コミュニティセンター
(☎・76-2521)

地域おこし協力隊として移住し、この3月で任期が終了します。協力隊になる前から八幡平には何度も来ていましたが、協力隊になったことで、3年間さまざまなイベントに参加し、勉強することができました。そしてそこでは、たくさんの人と知り合うことができました。親切に接してくれた皆さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。



今月の担当
玉木 陽子 さん



パン屋をオープンする予定の八幡平温泉郷から見える岩手山(私の好きな風景)

山菜採り、郷土料理、温泉巡りは、特に私が興味を持ったことでした。この経験は、移住者フェアでPRさせていただき、都会の人にとっても好評でした。山菜採りでは見分けがつかず、まだまだ教えてもらうことが多いですが、これからも勉強を続け、詳しくなりたいと思っています。

卒業後はパン屋を始めます。予定です。オープンまで、やらなければならぬことはたくさんありますが、協力隊の活動を通じて知ることができた地元食材を使った八幡平らしいパンを作りたいと考えています。私の「地域おこし」はこれから本番。私のように八幡平の景色・温泉・時間の流れが好きな人が増えるように、まずは自分自身がここでの暮らしを楽しみ、移住を考えている人にとって思ってもらえるように頑張りますので、これからもよろしくお願ひします。

地域おこし協力隊だより Vol.58