

回覧

Ashibe
まち協

だより



発行/芦辺地区まちづくり協議会

〒811-5301 壱岐市芦辺町芦辺浦85-3

☎/080-1655-2998 FAX/0920-40-0904

Email/ikifdftrt@hm.iki-vision.jp

事務局/芦辺小校区集落支援員 國村 藍

地域づくり部会
チーム：健康づくり

参加費：なし

お知らせ

太極拳

日時：木曜日開催
19：00～20：00
場所：芦辺浦住民集会場2階
対象：シニア 10名程度

○持ち物

水分、はきものシューズ持参又は靴下のままでも可

太極拳は、生涯スポーツです。体力や年齢に合わせて老若男女、誰でも楽しめます。ゆったりした動きがリラククス効果をもたらし、新陳代謝が高まり著しい健康効果があります。少しずつ続けましょう。継続は力です。



ヨガ

日時：月一回開催
14：00～15：00
場所：芦辺クオリティ
ライフセンターつばさ
ふれあいルーム
定員12名様まで
※50歳以上の方が対象となります

○持ち物

ヨガマット又はバスタオル・お水・タオル
・クッション（必要な方は）

※ヨガマットは無料レンタルが可能です。
ご希望の方は、まち協に直接お問い合わせください。
い。（数に限りあり）

ヨガは呼吸が一番大切です。呼吸をゆっくり深めていきながら、身体を伸ばす、ねじるといった動きを主に行います。身体と心をゆるめていきましょう。ヨガが初めての方も大歓迎です◎

笑い ヨガ

日時：日曜（不定期）
13:30～14:30
場所：芦辺浦住民集会場2階
対象：幼児～高齢者

未就学児の方は保護者同伴をお願いします

○持ち物

飲み物、汗ふきタオル、室内シューズ

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた体操。子どもから高齢者までどなたでも楽しめます。笑いは昔から心と体に良いといわれています。みんなで楽しく身体を動かしましょう。笑いの体操とゲームによる、芦辺チームワンを目指しましょう。

アフリカ ンダンス

日時：月一回開催
10：00～11：00
場所：芦辺小体育館
対象 幼児～高齢者

未就学児の方は保護者同伴をお願いします

○持ち物

・動きやすい服装

（裸足で踊るので靴不要）・飲み物・汗拭きタオル



アフリカンダンスをやります！！初心者でも覚えるのが苦手でも、簡単なステップを繰り返し楽しく踊れるように。難しいことはせずゆっくりすすめます。ストレッチもやるよ。気持ちいいー楽しいーが目的です！！

開催決定！！

 8 2024 August 						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	29	30	31	1	2	3
4	5 ヨガ	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 太極拳	23	24
25	26	27	28	29	30	31 

*8月「アフリカダンス」「笑いヨガ」はお休みとなります

9 September

2024

来月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 アフリカダンス	16 場所：芦辺クオリティライフつばさイベントホール	17	18 太極拳	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

太極拳

アフリカダンス

つばさ
イベントホール

笑いヨガ