

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/ikifdfirt@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

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。
(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◎

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でお願いします



○持ち物

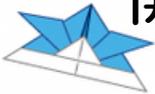
・動きやすい服装
(裸足で踊るので靴不要)・飲み物・汗拭きタオル

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！



5 May



2024

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

来月予告



6 June

2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
アフリカン ダンス	17	18	19	20	21	22
23	24	ヨガ	26	27	28	29
30						

