

清田 区民のページ

2003年 2月

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota>
清田区役所
公式Webサイト
Kiyota Ward Office
Official Web Site
キョータヨガ倶楽部

E-Mail : kiyota.somu@kiyota.city.sapporo.jp

編集

清田区市民部総務企画課広聴係
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎ 889-2400 (内線224) FAX 889-2402

仲間たち

清田区体育館の格技室。ゆっくりとしたリズムの曲が流れる中、30歳代から60歳代までの男女が床に座り体の力を抜く。講師の合図で座ったまま足を大きく開き、上体を前に倒しながらくるぶしをさする。最初はふくらはぎ辺りにしか手が届かなかった人も、徐々に距離が伸びていく。「無理なくていいですよ」。講師の掛け声に、会場は元気な笑い声で包まれた。毎週木曜日の午前中、同体育館に集合するのは、「キョータヨガサークル」の皆さんです。ヨガを通して健康づくり・仲間づくりを実践しようと、平成12年4月、同体育館が主催したヨガ講座の修了生たちが中心となり結成した同サークル。現在メンバーは20人です。ヨガを続けることで肩こりや腰痛、冷え性などに効果

があるのとあって、毎週の活動にも力が入ります。「毎回、帰るときにはみんなの表情が全然違うんですよ。これがヨガの良いところ」と話す講師の近藤真規子さん。「自分のペースで楽しめます。一緒に健康づくりと仲間づくりをしませんか」と呼び掛ける代表の高光千佳子さん。メンバーの元気な笑顔から、言葉では表現できない「ヨガの効果」が伝わってきました。



VOL.10 健康づくり・仲間づくり

キョータ ヨガサークル

皆さんも一緒にヨガを楽しみませんか。見学もできます。詳しくは、高光代表(☎ 886-1873)まで。

「掲示板」への掲載について

各種サークルやボランティアグループの会員募集、行事案内など、掲載を希望される方は、代表者の住所、氏名、電話番号と、50字程度の掲載文を添えて、下記まで。

なお、営利を伴うもの、宗教・政治に関するものは掲載できません。

清田区総務企画課広聴係
E-Mailでも受け付けます。
(おてしメールアドレスは上部タイトルを参照)

「つくし」の会
毎週火曜日の午前、区民センターに講師を招き、かな書道を学んでいます。区民文化祭などにも作品を出展します。どなたでも参加できます。皆さんも一緒に活動しませんか。
☎ (882) 0928
蛸崎

かな書道

料理サークル マダン
毎月第1木曜日の午前、区民センターで活動中。季節に合わせて、韓国朝鮮の家庭料理とおもてなし料理の実習をしています。食文化を通して友好を図りませんか。
☎ (884) 6086
趙

韓国朝鮮家庭料理

メンバー募集

