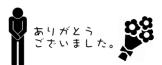
## おしらせ~『ウォーキング』と新プログラムについて~



なびいのプログラムはメンバーさんのご希望や必要性に応じて変更したり、終わった

り、新しいものが始まったりと、みなさんにとって楽しく参加しやすい機会となるよう常にゆるやかに形を変え 工夫しながら行ってきています。

そして今回、これまで地活プログラムのひとつとして行ってきました<u>『ウォーキング』を終了</u>させていただくこととしました。ここ数年は、暑さが厳しく夏は実施できなかったことも大きな要因のひとつではありますが、徐々に参加希望者が少なくなっていたため一区切りつけることとしました。

これまでご参加くださった方、楽しみにしてくださっていた方には大変申し訳ないのですが、今後もウォーキングをする機会はデイサービスやお楽しみ会などで作っていきたいと考えておりますので、ぜひそちらにご参加いただけたら嬉しい限りです。

そして…新たな試みとして<u>『ぷちぷろぐらむ』(仮)</u>を始めてみます。まだ名前も仮称ですし、お試しでいろいろやりながらより良い形にしていければと思っていますが、イメージとしては…

「時間がプチ」大体 15 分~1 時間くらい

「この指とまれ方式」何をいつやるかは固定しない、やりたい人が集まったら 「気軽に手軽にちょこっと楽しめる」途中参加&途中抜け大歓迎

こんなプログラムにできたらいいなと思っています。またみなさんからのリクエストも受け付けております。「一緒に〇〇してくれる人いないかな?」などご希望・アイディアがありましたらぜひお聞かせください。





## ヨガのススメ

運動した方がいいのは分かっているけど、スポーツとかは苦手…という方 私たちと一緒に気軽にヨガから始めてみませんか?

こんにちは!ピアス卒業生の松尾洋一郎です。なびぃヨガ教室の講師をしています。普段はスポーツクラブでヨガを教えています。

家でゴロゴロしているとかえって疲れが取れないことはありませんか。でもいきなり激しい運動は大変、そこでヨガ。ムリのない軽い運動で少し元気が出たり、やる気になったりします。この教室は途中参加、途中休憩、途中退室 OK、体のカタいスタッフ(笑)も一緒にやりますので気軽に参加してみてください。ポーズは簡単なやり方に変えた形を紹介しながら進めるのでカタくても大丈夫!呼吸に意識を向けることが大切なので、だれでも参加できます。

姿勢を少し整えることで見た目が良くなったり(顔はともかく) 気持ちが前向きになったりします。 血流がよくなりむくみの改善、腰など関節の痛みの予防改善が期待できます。

是非一度来てみてください。見学だけでもオーケーですよ。

次のイベントはこちら↓

## くにたち秋の市民まつりに出店します

日にち 11月5日(日) ※例年は9:30~16:00歩行者天国 場所 国立駅南口 大学通り沿い

> ※ホットドッグ販売を予定しています。現在申請中。 出店場所など詳細は決まり次第、各事業所にてお知らせします。

市民祭

