

# リラックスヨガ



## 参加者がリラックスできる空間を

アロマの香りの中で、ゆったりとしたヨガを行っています。ガッツリヨガをするのではなく、少しおしゃべりしながら交流を深め、楽しい時間を過ごしています。参加してくださった方が「いい香り」と喜んでくださったり、「体が楽になった」「夜ぐっすり眠れた」というお話を聞くとうれしくなります。

簡単なヨガを行うので、体が硬い、体力に自身がないという方でもお気軽に参加いただけます。



代表者 : 藤岡樹里  
活動場所 : まちなかサロン  
TEL : 090-5179-1763  
E-mail : jurifujioka1129@gmail.com

# 草月いけばな



## いけばなのある暮らし

草月いけばなは、月に1回、まちなかサロンでいけばなのある暮らしの提案をしています。いけばなは、家にあるだけで日常生活がパッと明るくなります。私自身、コロナ禍であまり外出ができないときに花を生けることで、気持ちのリフレッシュになりました。また、「このお花は何?」というように会話のきっかけができ、花を通してコミュニケーションをとることもできました。このような経験から、多くの人にもいけばなのある暮らしの魅力を伝えたいと思い、この活動を始めました。「花を生けてみたいけど、どの花を買えばいいの?」「ハサミはどこに入れたらいいの?」と話をされていた方が活動に参加することで、いけばなのある暮らしの魅力を知ってくださると、とても達成感を感じます。

「家で花を生けたいけど、何を生ければいいかわからない」  
そのような方にも来て欲しいです。  
道具も全てそろっています。  
どなたでも気軽にお越しください。



代表者 : 菅原  
活動場所 : まちなかサロン  
活動日時 : 月1回  
TEL : 090-5173-9613

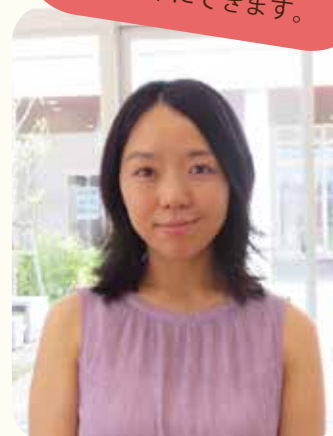
# アロマとヨガを楽しむ会



## アロマとヨガでリラックスしてみませんか

アロマとヨガを楽しむ会では、バレエヨガ、キッズヨガなど、テーマを決めたヨガを月ごとに開催しています。ヨガの後には、季節や参加者さんに合わせてアロマの紹介もしています。アロマとヨガを通して、リラックスすることの大切さを日頃感じてほしいと思い、この活動を始めました。以前、参加された学生さんに「楽しかった！また来たい！」と言ってもらえた時はとてもうれしかったです。今後は、精油のスプレー作りや石鹸作りのワークショップ、公園ヨガなどもしてみたいと考えています。ヨガはポーズをとることよりも、自分と向き合うこと、リラックスすることが何よりも大切です。誰でも簡単にできるので、気軽にお越しください。

ヨガと聞くと近寄りやすいイメージがあるかもしれませんが、誰でも簡単にできます。



代表者 : Risa  
活動場所 : まちなかサロン  
活動日時 : 月2回  
TEL : risurisa1007@gmail.com

# 彩音（さおん）



## 自分の音を奏でてみませんか？

まちなかサロンで月に 1 回、大正琴のレッスンを行っています。幅広い世代に大正琴の魅力、演奏の楽しさを伝えたいと思い、この活動を始めました。大正琴は琴も楽譜も数字で表されており、わかりやすくなっています。また、大正琴と聞くと親しみにくいイメージがあるかもしれませんが、楽器にピアノの鍵盤のような音階のボタンがあったり、ギターのような弦があったりして、どこか身近で親しみやすい楽器になっています。さらに、4 種類の音域が異なる琴でアンサンブルを楽しめることも魅力のひとつです。また、流派に合わせてレッスンすることも大切ですが、彩音（さおん）では何より「楽しく」をモットーに活動しています。ぜひ、気軽にご参加ください。

ドレミがわからなくても大丈夫。数字の譜面で三角形のピックを持って弾きます。



代表者：谷村  
活動場所：まちなかサロン  
活動日時：第一土曜 or 第二土曜  
(月によっては変動あり)  
TEL：090-7081-3753  
電話のみ受付

# 箏の会一連一



## お琴の音色で心豊かに

箏の会一連一では、まちなかサロンで月に2回活動を行っています。そこでは、演奏会で披露する曲の練習だけではなく、見学や体験会も行っています。私は、今まで琴を通して心豊かに過ごしてきました。次は、その魅力を広めていきたいという気持ちから、この活動を始めました。現在ではまちなかサロン以外に、幼稚園やデイサービスでの演奏も行っています。今後は、レガートスクエアのお庭やギャザリングスペースでも演奏してみたいと思っています。箏の会一連一には、「琴を好きな人が広く長くつながるように」という想いが込められています。この会の活動を通して、琴を好きな人の輪をつなげていきたいと思っています。

私たちと一緒に箏の音色を楽しみませんか？



代表者 : 居場 (いば)  
活動場所 : まちなかサロン  
活動日時 : 月2回  
TEL : 090-6810-2425

# 紫扇書道サークル



## 書道の楽しさを伝えたい

紫扇書道サークルの『紫扇』は雅号であり、『しせん』と読みます。

普段は自宅で週 3 回、まちなかサロンでは月 1 回、子どもたちを中心に書道教室をしています。教室では子どもたちが楽しく活動できるように、上達したのがわかるように心がけて指導しています。書道は練習した分、結果がついてくるのが魅力だと思っています。指導した生徒が上達した様子を見ると、とても達成感を感じます。

私は字がきれいになりたいと思い、大人になってから書道を始めました。今は子どもたちメインで教えています、ぜひ大人の方にも沢山来ていただきたいです。

まずは、軽い気持ちで参加してみてください。



代表者 : 高瀬 繭子

活動場所 : まちなかサロン

活動日時 : 月 1 回

LINE : @910fkeqw

# 将棋研究会

## 頭脳戦を楽しむゲーム全般 (特に将棋)の異業種交流

落ち着いて将棋を指せる場所としてまちなかサロンの利用団体に登録しました。幅広い年齢層による世代間交流の場として将棋を楽しむことができます。

代表者 : 中平  
活動場所: まちなかサロン  
活動日時: 不定期  
TEL : 090-6272-4231  
E-mail : toyamaken.shogi.kyokai@gmail.com



最近はコロナで活動休止気味ですが、  
落ち着いたらまた再開したいと思います。  
将棋に興味のある方は是非ご連絡  
ください。