

1 子育てサークル「キューピークラブ」

6月13日(水)午前 田迎地域コミュニティセンターで子育て交流会が開催された。

今回は年間行事計画の一つの「知って安心・救急法」の講習会が熊本市消防署の指導により行なわれた。

お母さんたちは、人形を使っての心肺蘇生法の演習で真剣な表情を取り組んでいた。

**2 ふれあいきいきサロン**

6月13日(水)午後 田迎地域コミュニティセンターで「ふれあいきいきサロン」が開催された。

これは交流機会の少ない高齢者を対象にふれあいと楽しい仲間づくりを目的に行なわれた。

行事内容

- ・健康チェック（血圧・脈拍測定）
- ・健康相談及び指導
- ・レクリエーション（折り紙を使っての「蝶々」作り）
- ・茶話会



折り紙で蝶々作りに一生懸命の
父母アキさん（96歳）



血圧測定

ユニーク体操プラン

昨今の健康ブームに伴い、ストレッチと名のつく教室は大賑わいです。

「ユニーク体操プラン」・・・「プラン」とはサンスクリット語で「生命力」を意味し、ユニーク体操とはヨガのポーズにモダンバレエジャギーをミックスして音楽に振り付けをした楽しい体操です。気になる健康、初めての方大歓迎です。私達と一緒に素敵な音楽に合わせてストレッチを始めませんか！



毎週火曜日・木曜日の午前10時～11時30分
夜間 8時～9時30分

ユニーク体操プラン 熊本支部講師 三宅裕美子

英会話

毎月第1・3土曜日、午前中

詩吟

毎週土曜日、午後1時30分～3時30分 代表者 甲斐冠二

フラワーアレンジメント

毎週火曜日 午後2時00～3時30 夜間7時～8時30分 月1回の参加でもOKです。

ダンススポーツ

しています。メンバーで雑談しながらのお茶の時間がとても楽しみです。

これからも頑張って部員一同ダンスの練習に励みます。

毎週金曜日夜間7時～10時 代表者 二宮成子

団体およびサークル活動の紹介

ラウンドダンス

明治維新の研究をしている親日家のカナダ出身の好青年デビット先生と毎回楽しく英会話の勉強をしています。愉快なメンバー揃いでいつも笑いが絶えません。

ラウンドダンスは、社交ダンスやその他のステップで、輪（ラウンド）になつて全員同じ方向へ同じ踊りを踊る楽しいダンスです。指示（キー）を聞いて指示通りに踊りますので”脳のトレーニング“にもなります。

毎週 金曜日 午後1時～3時30分 代表者 橋本啓子

大正琴・オカリナ

毎月第1・第3木曜日 午後1時～5時

毎月第2・第4木曜日 午前10時～12時

代表者 村上けい子

きもの着付

当教室の着付けは独自の方法で器具を使用しない手結びのみの正統派、覚えやすく忘れない着装法です。まずは自分できものが着れる喜びを味わってみませんか。

吉田裕美子

毎週木曜日 夜間7時～9時 代表者



毎月1.2.3火曜日午後1時～3時30分 代表者 河井利恵子

極真カラテ

目標にしています。会員は4歳から44歳まで幅広く一生懸命稽古に励んでいます。

毎週 土曜日 午前10時～12時 主席師範 大石代悟
フルコンタクト空手



日本空手道 田崎道場です。当道場はフルコンタクト空手です。「克己心」(自分に負けない心)を養うことを目指し、日々稽古しています。一緒に自己鍛錬・ダイエット・ストレス

発散しませんか？ 4歳から入門できます。見学自由・体験入門可。

毎週水曜日 少年の部 夜間6時～7時30分

一般の部 夜間8時～9時30分

代表者 田崎義朗

健康体操

全身の筋肉をくまなく刺激しバランスの取れた身体づくりを目指しています。

姿勢が良くなり肩こりや腰痛が緩和したといううれしいお言葉もいただいています！

毎週火曜日 午前9時～11時 代表者 高田桂子

ヨガ

自分の身体と向き合いながら、呼吸・身体・心を一つにして行うエクササイズです。普段あまり動かすことの少ない身体の筋肉を鍛えて、柔軟で引き締まった身体を作ることができます。また心身からのアプローチで自立神経の正常化、体のゆがみ、疲れ、コリなどの解消にも役立ちます。

毎週土曜日 午後1時～5時 每週日曜日 午前9時～12時

代表者 田中希久子

国際空手道連盟 極真会館大石道場です。極真カラテは強い心と体を養い道場で培ったものを学校、社会、地域に活かしていくことを目標にしています。会員は4歳から44歳まで幅広く一生懸命稽古に励んでいます。

日本空手道 田崎道場です。当道場はフルコンタクト空手です。「克己心」(自分に負けない心)を養うことを目指し、日々稽古しています。一緒に自己鍛錬・ダ

イエット・ストレス

発散しませんか？ 4歳から入門できます。見学自由・体験入門可。

毎週水曜日 少年の部 夜間6時～7時30分

一般の部 夜間8時～9時30分

代表者 田崎義朗

全身の筋肉をくまなく刺激しバランスの取れた身体づくりを目指しています。

姿勢が良くなり肩こりや腰痛が緩和したといううれしいお言葉もいただいています！