



26回 なよる産業まつり

わたしたちこんな活動しています

サークル紹介

ロイヤルハワイアンフラ Koa Nani

純粹な楽しみを通して、フラを癒しに

ロイヤルハワイアンフラ Koa Nani は平成26年3月にスタートしたフラ初心者向けの教室で、本場のフラダンスが習えます。

「フラ」とはハワイの伝統的な歌舞音楽で、ダンス・演奏・歌唱などが含まれます。

フラは全身を無理なく動かす有酸素運動で手軽に健康になることができます。また、踊ることにより姿勢が美しくなり、感動することにより姿勢心が豊かになります。さらに、楽しい、喜びを仲間と分かち合い、純粹な楽しみを通してフラを癒したいと思っています。

フラだけではなく、地域のボランティアなど、地域貢献活動も活発に行っています。

初心者大歓迎！体験は無料です。希望があれば体験会も開きます。男女を問わず参加できますので、遠慮なくご連絡ください。ストレス解消にぜひあなたもゆったり、のんびりと始めてみませんか？

●活動日時

第2・4水曜 19:00～20:30

第2・4土曜 14:30～16:00

※変更の場合あり

●活動場所

市民文化センター

●会費

月額 2,800円

●連絡先

山崎 晴海さん

☎090-2695-8735



名寄太極拳同好会

いつでも、どこでも、誰でも
手軽に取り組める生涯スポーツ

●活動日時 水曜 13:30～15:00

第3金曜 13:00～15:00

●活動場所 駅前交流プラザ「よろーな」

●会費 月額 2,500円

●連絡先 福光 アキ子さん ☎01654③5796

太極拳同好会は、「ほっと21」（児童センター）主催の太極拳教室を受講した有志が集まり、平成17年に発足しました。現在はさまざまな年齢層の25人で活動しています。

太極拳とは、中国古来の伝統健康法で、呼吸を整えながらゆっくり体を動かすことで身体機能を高め、ストレス解消や精神バランスを整える効果を得ることができます。

いつでも、どこでも、誰でも手軽に取り組める生涯スポーツといわれ、若者から高齢者まで幅広い年齢の方々が、体調に合わせて無理なく続けることができます。

会員は「肩こりが解消した」「姿勢が良くなった」「よく眠れるようになった」「片足で靴下が履けるようになった」などの体の変化を感じています。

年間の活動は、市民文化センターで毎年行われている生涯学習フェスティバルで、日頃の練習の成果を披露しています。

新たに何かスポーツをしたいと思っている方、興味のある方、太極拳を始めませんか？
初心者大歓迎です。一緒に楽しく学びましょう。



「サークル紹介」では、市生涯学習課発行のサークル便利帳に掲載している団体を紹介しています。