

Mellow かがだより

12月号

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。うんと冷える日もありますが、身体を動かす時間も大切にしながら元気に過ごしていきましょう！

講師紹介



はぶか ゆうき
羽深 勇基先生

爽やかな笑顔が素敵な羽深先生。Mellow かがで行っている「ラジオ体操を中心とした運動教室」や、「ウォーキング教室」で講師をされています。皆さま、応援よろしくお願ひいたします。

新潟県上越市出身。山梨学院大学駅伝部を経て、全ての方が健康で幸せになる社会づくりを目指し、『持続可能な』自宅でもできるストレッチ・筋力トレーニングを指導させていただいております。現在は加賀市作見町を拠点に **BOSS 加賀トレーニングスタジオ**にて一対一のパーソナルトレーナーとして活動しております。

… 11月はウォーキングイベントを3か所で開催しました …



11月5日(月)午前中は、Mellow かが ちよボラ隊の皆さま。ちよボラ隊交流会の中でノルディックウォーキングをしました。コースは紅葉がとっても綺麗な南郷コース。姿勢や歩き方を講師に見ていただきながら、とても充実した時間になりました。



11月5日(月)午後は、学童クラブの子どもたちで、同じく南郷コース。ノルディックウォーキングのポールは使用せず、子どものペースを大切にしながら、楽しくウォーキングできました。全力疾走することもあり、ついて行くのに必死なスタッフでした…。



11月11日(日)はタビト学舎主催で開催されました。コースは、オリジナルの大聖寺散策コースです。参加者から大聖寺の魅力をたくさん教えていただきながらのノルディックウォーキング。歩くからこそわかることも多く、ウォーキングの魅力も感じました。

ウォーキングで健康に！

ウォーキングイベントを開催しませんか？歩くことは生きること。普段何気なく無意識に行われる「歩く」という行動には、人が健康を保つための大切な秘密が詰まっています。その秘密を学びながら、加賀の小さな魅力を見つけながら楽しく歩きましょう！お友達同士・ご近所さん・職場の仲間・学童さん・サークルなどで実施してみませんか？講師を派遣いたします。

申し込み・お問合せ先 Mellow かが 72-0203

手仕事サロンがありました



毎月第3水曜日に開催している手仕事サロン。今「いっしょに、ハロウィンパーティーをした。これ飾ろうか…」と考えながら、フェルトのリースや、松ぼっくり、折り紙のツリーを作りました。子育て中のママが作っている時にシニアさんがそのお子さんと遊んで下さったり、どうしたらかわいい…？と相談しあったり、和気あいあいとした時間になりました。

次回の手仕事サロンは、12/19(水)10:00~11:30 親子ほっとステーション(下河崎町 79-2)にて、お正月飾り作りを行います。是非遊びに来て下さいね。



発行者：シニア活動応援 Mellow かが (加賀市委託事業)・運営団体：NPO 法人かもママ

所在地：加賀市下河崎町 79 番地-2 (NPO 法人かもママ事務所内)

連絡先：Tel/Fax 0761-73-0203・Eメール：mellowkaga@orion.ocn.ne.jp・ホームページ：<http://mellowkaga.jimdo.com/>