

ワイスポ通信

「リラックスヨガ」を楽しむ参加者たち！

今年から上植野公民館で始まった「リラックスヨガ」若いお母さんからベテランまでの幅広い年代層の方々が参加され楽しまれていた。

心が落ち着く静かな音楽が流れる中「丸山 達恵先生」の優しい言葉で体の動きとポーズを誘導された。

参加者が、ヨガマットの上で静かに体を動かし、指示されたポーズをとり呼吸を整えると会場は、音楽だけが静かに流れていた。

毎月第2・第4火曜日午前10時から
の時間帯で始まったワイスポ初
の試みの「リラックスヨガ」、6月28
日（火）は、参加者11名、見学者1
名で開催された。

ラジカセから静かな心地良い音
楽が流れると「丸山 達恵先生」の
優しい静かな言葉が、体の動きと呼
吸方法を丁寧に説明された。



静かにリラックスしている様子

参加者は、静かにゆっくりとした
動きで指示されたポーズを作っ
ていく。

先生は、ポーズをしているときに
は、そのポーズの体に対する予防
と効果についても説明されてい
た。

【ヨガによる予防と効果】

ヨガは、お肌を活性化させなが
ら若返る。

基礎代謝がアップするので自然
と痩せやすい体質に変わる。

日常生活でなった体のゆがみを
取り戻す。

血流の循環がよくなり肩こり解
消になる。

ヨガの腹式呼吸方法をすること
で冷え性が改善される。

深い腹式呼吸をすることにより
全身の血流を良くし、自律神経の
活動を整える。



活発な新陳代謝を引き起こし、ダ
イエット効果につながる。

など、ヨガで心の安定、ゆっくりと
した体の動き、深い腹式呼吸をリラ
ックスした状態で行うことにより体
調を整える効果があるとのこと

また、先生は季節に合わせたポー
ズも取り入れ、参加者に楽しみなが
ら続けてもらえればと考えられてい
た。



ヨガで健康な体を作ろう！



丸山 達恵先生



向日市ワイワイススポーツクラブ真夏のイベント!

ワイワイ・大文字山ハイキング

ワイワイの仲間とともに、夏山ハイキングで汗を流してみませんか。

「京都東山の大文字山 火床見学」登山を、「五山の送り火 当日の午前中」に、計画させていただきました。

「五山の送り火」の夜には、午前中に見た火床に火がつけられ、浮かび上がる「大」の文字の幻想的な光景を楽しんでください。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 平成28年 8月 16日(火)(雨天中止の場合は、7時に判断し連絡)

午前8時30分 JR向日町駅 改札口付近集合(受付をします)

午後1時30分 山頂にて昼食後、南禅寺にて大人の希望者と同伴の子ども解散

午後3時00分 JR向日町駅解散

行き先 大文字山 (火床見学)

コース JR向日町駅よりJR京都駅へ

京都駅から市バスに乗換え銀閣寺登り口へ

銀閣寺登り口より大文字山火床へ

火床より山越えて南禅寺まで。

諸事情により、コースを変更する事があります。

参加費 会員 交通費実費のみ

ビジター 参加費500円と交通費実費

切符は、当日各自で購入、ビジターの参加費は当日徴収します。

交通費実費：大人片道 410円、小人片道 210円

定員 小学生以上30名 (小学3年生までは保護者同伴)定員になり次第締め切ります。

持ち物 お弁当(おにぎり程度が最適) 飲み物(1人1L以上) 交通費 帽子

タオル(2枚以上) 雨具などを持参してください。

申し込み 8月2日(火)~8月13日(土)まで受け付け。

下記へ申し込んでください。

向日市ワイワイススポーツクラブ開催時は、会場受付スタッフへ

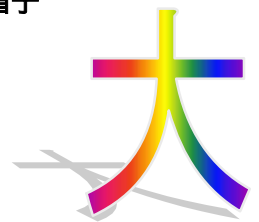
ホームページ・イベント案内からでも申し込めます。URL : <http://www.waispo.com>

電話でのお申し込みは、公益財団法人向日市スポーツ文化協会 Tel 932 5011

住所、氏名、会員番号(会員の方)、電話番号、年齢、性別 を、お知らせください。



「火床にて記念撮影」



ワイスポ事務局への連絡先

ワイスポ開催中
(クラブハウス)

TEL 932-7277

留守の時

(向日市民体育館内)

向日市スポーツ文化協会

TEL 932-5011

《お願い》

放課後クラブの小学生のお迎えをお願いします!!!

夕方は、事件・事故防止のため、子どもさんのお迎えをお願いします。

暑い日が続いています、熱中症に注意してください!



古都のむこう 魅力のふるさと