なるコミニュースレターNo.59

12月3日ニュースレター

早いものでついに師走。

今年も残すところ1か月を切りました。

12月を師走というのは諸説あるようですが、「御師が走る」という説もあるそうです。

御師とは今でいう旅行ガイドさん。

今ではすぐに行ける伊勢神宮ですが、昔は一生に一度はお伊勢参りというくらい憧れだったのです。そこで御師さんが伊勢神宮のお札（神宮大麻）を各家庭に配っていました。

12月は特に忙しかったのでしょうか。

今週のなるコミ教室です。

○○○○１2月3日(月)○○○○

◇タントラヨガ：１８：００～１９：００

ヨガのクラスでは気のバランスを整えていきます。ホルモンバランスが調整され、心身ともに健康な人間としてより一層気持ちよく生活していくことができるように、リラックスを味わいながらご自分のペースでゆったりと行っていきましょう。性別や年齢、ヨガの経験に関係なくどなたでも参加していただけます。

講師：高田　奈里先生

参加費：500円

持ち物：ヨガマット（ある方）

○○○○１2月4日(火)○○○○

◇お茶とお花を楽しむ会、キッチンガーデン：１５：００～１６：００◇

お茶とか生け花というと敷居が高いと思いがちですが、この機会にお茶とお花を気軽に楽しんで、心と身体をリフレッシュしませんか？

また農薬、化学肥料、除草剤を使わずに少しのスペースでも野菜作りを楽しむことができる、キッチンガーデン。今回は合同企画です。

講師：貴志明子先生

北山左代子先生

木本　育夫先生（一般社団法人MOA自然農法文化事業団）

参加費：５００円

◇らくらくピアノ：１８：００～１９：００

憧れのピアノを弾くことができたら素敵ですよね！

大きなカナと指番号付き楽譜で『これならすぐ弾ける！』と大好評です。

指を動かすことで脳の活性化にもなります。

ご一緒に気軽に楽しみましょう。

講師：小細　浩子先生（一般社団法人全日本らくらくピアノ®協会２級認定講師）

参加費：500円

○○○○１2月5日(水)○○○○

◇いきいき健康フラ：１５：００～１６：００◇

みんなで楽しく体を動かしませんか？

初めての人でも大丈夫。

気分だけはハワイに行ったつもり(^^)

講師：坂本　きく代先生

参加費：100円

◇ウクレレ教室：１６：１５～１７：１５(夕の部)

　　　　　　　　１８：００～１９：００(夜の部)

気軽に弾けそうなウクレレ、みなさんチャレンジしてみませんか？

初心者の方大歓迎です。

指先を使うので、認知症予防にもなります。

優しいコードで弾ける曲で練習します。

講師：山尾　雅信先生（ウクレレアドバイザー）

参加費：５００円

持ち物：ウクレレ（なくても大丈夫です）

◇和歌山薬膳サロン：１８：３０～２０：３０

薬膳の知識や和歌山の食材を用いた夏の食養生とレシピを学んだ後コース仕立ての和歌山薬膳をみんなで楽しむサロン、昼の部です。

講座を受けていただいた方には、和歌山薬膳アンバサダー受験資格（春）の終了証を差し上げます。

和歌山薬膳アンバサダー（大使）は、５期（春・長夏・夏・秋・冬）の食養生の講座を受講し、試験に合格された方に資格証を発行いたします。

講　師

榎本　和男（和歌山薬膳料理長・薬膳アドバイザー）

宇都宮越子（宇都宮病院理事・薬膳アドバイザー）

○○○○１2月6日(木)○○○○

◇なるコミ体操

すいません。ただ今満員状態です。

○○○○１2月7日(金)○○○○

◇親子でえいごあそび：１０：００～１１：００

キッズルームを使っての英語あそび。音楽やリズムに合わせて英語を楽しみます。

親子のコミュニケーションもしっかりとれます。

講師：川端　真希・山崎　理沙

参加費：５００円

◇なるコミ体操

すいません。ただ今満員状態です。

○○○○１2月8日(土)○○○○

◇リラックスヨガ：１０：３０～１１：３０

ヨガの後はみんなで楽しい和歌山薬膳ランチ。

健康にいいことしましょう。

講師：矢田しのぶ先生

参加費：1580円（ランチ付き）

定員：6人