

山の根カルチャースクール
～バランスボールサークル～ ②9

- ①サロンのPR
第1金曜日はバランスボールを使ったストレッチ、第2金曜日はバランスボールを補助具として使用する呼吸法を行っています。
- ②コロナ禍での活動内容
緊急事態宣言発令時はZOOMを使用したオンラインサロンを開催した。
- ③コロナ禍での運営上の工夫
使用する部屋の関係で密を避け、第1・2金曜日ともに2クラスで開催している。
1回目10:00～11:00。2回目11:00～12:00。
- ④参加者人数:約15名

開催日時:毎月第1・2金曜日
時間二部制(10:00～11:00、11:00～12:00)
開催場所:山の根熊野神社社務所
参加費:50円(保険代)

→第1金曜日
バランスボールを道具として巧みに利用した呼吸法プログラム



←第2金曜日
バランスボールを使用したストレッチプログラム

山の根カルチャースクール
～きらきらアートサロン～ ③0

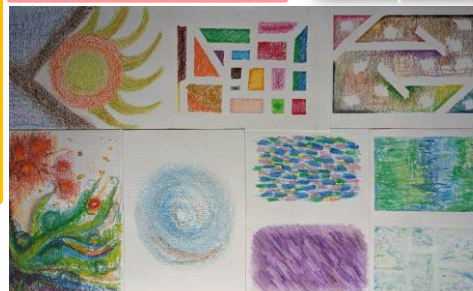
- ①サロンのPR
美術家のリーダーのもと国内外問わず近代画家の手法などを巧みに取り入れながら、毎回テーマに沿って決められた画材で参加者一人一人のきらきらした独創性を大切にしたい作品づくりをしています。
- ②コロナ禍での活動内容
緊急事態宣言発令時はZOOMを使用したオンラインサロンを開催した。
- ③コロナ禍での運営上の工夫
コロナ流行以前は昼食持参で10時半開始、14時終了のサロンであったが、今では昼食を挟まず、10時開始、12時半終了としている。季節ごとに近郊の美術館へ出かけ鑑賞や学び合いをしながらアートの世界を楽しんでいる。
- ④参加者人数:約10名

開催日時:毎月第3金曜日 10:00～12:00
開催場所:山の根熊野神社社務所
参加費:600円



←ジャンデユビュッフエの技法を参加にし、青・白・黄色だけを使った作品です。

粘土の作品「人」→しかし出来上がった作品は人だけではありません。犬・猫・お地蔵様などなど自由な発想です。



←具体的な事物の形から自由になって色そのものを楽しむことがテーマです。

松本谷戸サロン ③①

①サロンのPR

椅子に座りながらどなたでも無理なく体操ができます。

②コロナ禍での活動内容

- DVDを観ながら皆で体操をしている。
- 第3木曜は体操講師が来て椅子を使った体操をしている。

③コロナ禍での運営上の工夫

基本的な感染対策を行って活動している。

④参加者人数:約10~15名

開催日時:毎週木曜日 10:00~11:00

開催場所:山の根親交会館

参加費:100円(会場代)



毎週体操ができるので、運動習慣が自然と身に付きます。

小坪のサロン ③②

①サロンのPR

高齢者が無理なく楽しく身体を動かし体力の向上を目指すことを目的に活動しています。

②コロナ禍での活動内容

- 石田先生のヨガ・コグニサイズを取り入れた体操(椅子に座って)
- 阿部先生の歌指導(歌詞を読んで情景を思い浮かべたりすることで脳の活性化を図る)
- 年に数回フラダンスやアマチュアバンド等の観賞会

③コロナ禍での運営上の工夫

マスク着用、間隔を空ける、椅子の消毒等を心掛けている。

④参加者人数:約25名

開催日時:毎月第1,3金曜日 10:00~11:45

開催場所:小坪小学校区コミュニティセンター

参加費:50円



体操だけではなく、歌や観賞会もあるので楽しめます。