㉝松本谷戸サロン

松本谷戸住民の方の健康促進のための体操を行っています。

開催日	毎週木曜
開催時間	10：00～11：00
開催場所	山の根親交会館
参加費	100円
参加者人数	約８名

毎週体操ができ、自然と運動習慣が身に付きます。

○活動内容

健康のために毎週体操を行っています。第３木曜は出前講座を活用し、体操の先生に教わりながら活動しています。

○運営上の工夫点

口コミや掲示板で参加者を募っています。参加希望の方は掲示板をご覧ください。

㉞山の根カルチャースクール ～羽賀サークル～

１年後、５年後も今とかわらず、自分の足でしっかり歩けているようになりたいと自宅でもできる運動を教わり実践しています。

開催日	毎月第１/４金曜
開催時間	１回目…10：00～11：00 ２回目…11：00～12：00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約19名

○活動内容

会場の関係で参加者19名を２グループに分け、10時からのクラスと11時からのクラスで開催しています。専門の先生の指導のもと、無理なく楽しく身体を動かして「気持ちいい」を感じています。ストレッチ、呼吸法などを取り込んだ楽しいエクササイズは参加者に人気です。

○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。会場の関係で開催日にはこれ以上の参加者は受け入れられないのが現状です。

㉟山の根カルチャースクール～バランスボールサークル～

バランスボールという弾む道具を使うことによりリズムが生まれ、身体も心も弾む快感を味わいながら身体が鍛えられることが実感できます。

開催日	毎月第２金曜
開催時間	１回目…10：00～11：00 ２回目…11：00～12：00
開催場所	山の根会館
参加費	100円
参加者人数	約１８名

○活動内容

専門の先生の指導のもと、バランスボールを道具に使いながら、ストレッチ、呼吸法を取り入れた体操教室です。

○運営上の工夫点

参加者は口コミで広がっています。
ボールを使用するため、会場の広さも考慮し現在の会場では18名が限度です。
また、専門の先生が講師のため、参加者は安心して身体と心に優しい時間を生み出しています。

㊱山の根カルチャースクール～きらきらアートサロン２～

アートが手に届く身近な存在であるには創作意欲が沸いたとき、すぐ行動にうつせることが大切です。身近な材料で想像の世界に遊ぶためにメンバーは日々研鑽しています。

開催日	毎月第３金曜
開催時間	10：30～13：30
開催場所	山の根熊野神社社務所
参加費	100円 (材料費が出る場合は別途)
参加者人数	約11名

○活動内容

現代アートの手法を先人たち（有名なところではゴッホ、マティスなど）から学びながら、毎月のテーマを自分たちで見つけ、自由な発想で創作の世界を遊んでいます。

○運営上の工夫点

アート好きがアート好きを口コミで呼んでいます。
グループにはリーダーがいないため、お互いに褒めちぎる会で７年経過しています。時には専門家の指導をあおぎたくなることもないわけではないです。