

ASK13 12 月度例会

クリスマス拡大スペシャル 記録

日時：2021.12.24 (金) 14:00～16:30

場所：やまゆり A,B 会議室

参加者 (敬称略)：石澤、石田、井出、大出、柿沼、金作、加藤、木村重、澤田、砂原、田中、新田、
原田、細原、地道、安谷、吉松、木村ひ (記)、 以上18名

司会 (地道)

1. 「ヨガ入門」 講師 波多野由紀先生

* 講義：ヨガは「心」・「体」・「呼吸」の一致が大事であり、心が不安定になると身体も呼吸も乱れてしまう。3つが一致することが大事である。

* 実技：椅子に座ったままできるヨガ。ストレッチと呼吸で身体を伸ばし整えていく。
普段は背中が丸くなりがちなので 骨盤を立てて背筋を伸ばすことが基本の姿勢。
シニアで一番人気のあるポーズを教えて頂いた。

* 朗読：身体も伸び呼吸も整ったあと部屋を暗くし、由紀先生から「曾野綾子さん著書」の詩
(浜辺の足跡) を朗読。

* 質疑応答：浜辺の足跡の詩、片岡鶴太郎のヨガなど。

2. 新入会員自己紹介 (柿沼、新田)

3. 大磯移動例会の報告 (安谷)

4. 今後の予定

①歩く会の案内 (金作) 1/26 (水) 開催予定

②ボウリング愛好会 (地道) 1/21 (金) 開催予定

5. 面白 YouTube 紹介

「世界の街あるき、ベネチア、パリ」(吉松)、「Bird song Opera, ペット (ウサギとインコ)」(石田)、
「YouTube の楽しみ方やお気に入りの保存の仕方」(石澤)

6. クリスマスイベント

参加者には500円位のプレゼントを持参してもらいクリスマスソングが流れる中、交換会をした。

・プレゼントを丸テーブルに並べ、引いた番号と一致したプレゼントを渡した。

サンタ帽を被った (吉松・木村ひ)、 2頭のトナカイ (地道、安谷)

「皆様良いお年を！」で終了

以上

ヨガ体験中



クリスマスプレゼント交換

