



# こやのエンジョイくらぶニュース 平成23年11月号

(ホームページアドレス) <http://koyano-ec.jimusho.jp>

TEL: (6662) 9500 FAX (6662) 9501

クラブハウス開設日 火曜日・木曜日 12:00~16:00 土曜日 10:00~16:00

発行元:こやのエンジョイくらぶ広報部

## 桜フェスタ2012

開催日が決まりました!



### 平成24年3月31日(土)

実行委員会メンバーや  
当日ボランティアも、随時、  
募集しますので、その際は、  
ぜひ、ご協力ください!



### 年末年始休業のお知らせ

ちょっと早いですが、こやのエンジョイくらぶの冬休みのご連絡です。

**平成23年12月28日(水)~平成23年1月5日(木)**

この期間中は、オリジナルプログラム&事務局、ともにお休みさせていただきます。  
プログラムへの参加の際は、スケジュール表でご確認のうえ、ご参加ください。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。

## オリジナルプログラム紹介

### 硬式テニス



この教室は、毎週土曜日の午前中ということもあり、幅広い年齢（お子さんからシニアの方まで）の人が参加しています。気楽に楽しめるし、コーチが基礎から教えてくれる、とてもいい雰囲気の教室なので、私も土曜日が楽しみです。これからも、この教室で、地域のいろんな方達とお知り合いになればと願っています。ぜひ、教室をのぞいてみてください。

(庄司 薫)

### 元気アップ体操（南綾瀬）



毎週金曜日は楽しみです。ちょっと身体がだるい時でも、皆さんと一緒に体操していると帰るときにはすっきりします。先生はいつも明るくニコニコで、ゆるくなく、きつくなく、丁度いいですね。また、受付でお世話してくださる方々の爽やかな笑顔に感謝しています。参加会員さんたちはもとより、私達スタッフも、心身共に満足し、これからも地域住民の健康づくり、仲間づくりにお役に立てればと思っています。

(坂戸 静子)

### バウンドテニス



バウンドテニスは、10m×3mの専用コート敷き、専用のラケットとゴムボールを用いてテニスと大体同じようなルールに従って行うスポーツです。前半は色々なメニューの基本練習をし、後半はゲームをします。設立当初から参加されている方、最近始められた方とさまざまですが、会員同士でもアドバイスしあったり、皆さん和気あいあいと楽しんでおられます。また、7月と年の暮れにゲームと昼食会を開き、親睦を深めています。ぜひ一度体験してみてください。（松井裕子）

### 初心者エアロビクス



大人になると暑くて汗をかく事はあっても、動いて汗をかく事は少なくなります。でも、自分の体を自分で温めて汗を出す事が、どんなに大切かは今更ご説明するまでもありません。真冬でも汗をかけるエアロビクス、1時間なんて、右や左、前後、音楽をかけて動いているだけであっという間です。現在、いろいろな世代の方にご参加いただき、笑いながらレッスンしています。皆で笑いながら汗をかきませんか、皆様の参加をお待ちしています。（松波智子）

## オリジナルプログラム紹介

### 太極拳（夜）



主家 楊名時老子の「健康・友好・平和」をモットーに活動している太極拳（夜）です。心と体の健康を図り、体を動かす事を楽しみながら会員同士の親睦を深める事を目標にしています。

ゆっくりと無理のないよう体を動かすことにより、気血の流れが良くなり、心も体も温かくなり稽古が終わって「いい気持ち！」と感ぜられることが最高です。

(寺島 匡子)

### フォークダンス



フォークダンスは相手なしに踊ることはありません、楽しいという自分の気持ちを身体で表現しながら、自分があつて相手の人がいて、大勢の友達がいるので楽しいのです。全く初めての人が参加したら、その人の気持ちになって踊ります。思いやり、誰でもいつでもどこでも踊れるフォークダンスを目指してあなたも踊ってみてください。フォークダンスをはじめたことを幸せに感じるにちがいありません。

(赤坂 〇〇)

### 押し花



四季折々の草花を押し花にして、アレンジ・風景・コラージュの分野で、小物や額絵にして楽しんでいます。

会員さんも3年経過し少しずつ上達してきました。継続は力なりを実感しています。

私は押し花を通して、自然に感謝し、人の和を大切にすることをモットーとしています。

お花の大好きな皆さん！いつでも体験に来てくださ〜い

(五十嵐 香澄)

### 囲碁



囲碁は頭脳のスポーツです。頭脳も筋肉と同じように鍛えればそれに応えてくれます。その鍛える道具が囲碁と考えています。毎回十数名の方が参加し、お互いに楽しみながら頭脳を鍛えています。「囲碁なんて難しくてとても楽しむなんてできない」と思っている方がおられると思いますが、そんなことはありません。入門コースもあり、親切丁寧に指導を受けることができますので、まずは教室のぞいてみてください。

(山脇 駿郎)