

南畑公民館だより

編集 南畑公民館だより編集委員会

発行 富士見市立南畑公民館

〒354-0002 富士見市上南畑306-1 TEL049(251)5663

南畑の現風景 93



なんばた学級全体会「笑いヨガ」

笑いヨガとの出会いは南畑学級で笑いヨガと取り入れることになり、先にある程度知っていた方がよいと思い、びん沼福祉センターに下見体験をしてまいりました。笑いヨガとは、笑いの体操と呼吸法を組み合わせることから笑いヨガと呼ばれています。びん沼で体験して感じた事は、武道のような激しいハードな体操ではないと実感しました。学級での本番では竹内先生の指導で指の運動に始まり鼻呼吸、目の運動、手拍子、手を叩きながら一、二、三のリズムでいぞいぞイェーと肩を動かし腰を動かし、ハハハ・ハハハと大声で笑えるので酸素をタップリと体に取り込める実感がわきました。大勢で気兼ねなく笑えるのでよかったですと思いました。今後また笑いヨガを計画したいと思います。

(文・なんばた学級運営委員長 谷合傳治 写真・南畑公民館だより編集委員)

南畑の人口・世帯数

人口				
4,611	前月比 5減	男	2,320	
		女	2,291	
世帯				
1,780	前月比 4減			

平成29年8月31日現在

今月の記事

- | | |
|-----------|------------------|
| 1 南畑の現風景 | 4~5 特集 |
| 2 公民館お知らせ | 南畑排水機場 |
| 頑張れ南畑っ子 | |
| 3 ともだちのわ | 6 伝言板 |
| 私の400字 | 7 あらっ！不思議 何故 |
| | 8 なんばた MY FAMILY |
| | 編集後記 |