

YOGA

ヨガとは、誰かと比べる時間ではなく、自分の呼吸・自分の身体・自分の心と向き合う時間です。ゆっくり呼吸しながら身体を動かし、心と身体をほぐしていきましょう。

5月22日(金)
19:00~20:00

地域交流センター ニジハコ



Yoga Instructor

大林 真名美

子育て真っ最中のヨガ講師です。
頑張る毎日にホッと一息。
〔自分に還る〕
そんな時間を大切にしています。

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(ない方はバスタオル)、飲み物、タオル

定員 先着20名

6月~ 毎月
第1・3金曜日

第1金曜日
一般コース

第3金曜日
親子コース
※大人の方のみ
でもOK!



初めての方も

大歓迎です♪

一足早く、さくらが開花しました!

3月20日から丹生ヶ丘の斜面(丹生高校 駐輪場付近)に「さくら🌸」のイルミネーションが点灯しています。自然環境産業部会の皆さんが昨年引き続き設置しました。5月末まで点灯しています!夜はイルミでお花見を♪

4月

ニジハコ まちのギャラリー 展示のご案内

フォート・アサヒ

写真展



「魚のさばき方教室 3月4日」

6名の方にご参加いただき、生涯学習センター系生分館にて魚のさばき方教室を開催しました。小西亭の松村和能氏に講師を務めていただき、刺身と煮付けを作りました。さばき方の順番や包丁の角度や入れ方、仕上がりが美味しくなるワンポイントを教わりました。



「スティックリング講習会 3月10日」

生涯学習センター系生分館にてスティックリング講習会を開催しました。鯖江スティックリング協会の和田俊秀氏に講師を務めていただき、駆け引きなどの戦略法や点の取り方、大事なルールを教わりました。