

# 大和公民館だより

発行者 大和公民館

〒409-1203 甲州市大和町初鹿野 1693-1

館長(石田) [REDACTED] 主事(三枝) [REDACTED]

## サークル活動紹介

### 《金曜ヨガサークル》

皆さんこんにちは、会場を公民館の会議室にて、毎月第1、3金曜日の午前10時より11時30分（多々延びることもあり）までのおよそ2時間弱、県内9カ所で『Yoga Studio 905』を主宰されているヨーガインストラクターで南アルプス市在住の【望月みちは先生】の指導の下、日ごろの忙しさやストレスを忘れ心身ともに心地よい癒しの時間を過ごしています。

先生の「ヨガは競技ではないんですよ、だから他人と比べるのではなく、自分自身と向き合いながらありのままを受け入れて認めてあげることからスタートするんです。」という柔らかい穏やかな言葉を聞きながらストレッチやヨガのポーズを行い、最後の究極のリラクゼーションポーズと呼ばれるシャバアーサナの頃には疲れや不安、ストレスを忘れつついつい\*ウトウト\*なんていうこともしばしばです。随時参加できますので、興味を持たれた方は第1、3金曜日の午前10時にヨガマット、飲み物をご持参のうえ公民館にいらして下さい。参加費は一回につき1000円となっています。by 天野眞由美

## まち歩き 笹子峠に行ってきました

6月19日笹子峠に行ってきました。梅雨に入り天気も心配していましたが、参加者の皆さんの心掛けが良く暑いくらいの良い天気に恵まれ旧甲州街道を歩いて来ました。



県道212号線を笹子隧道に向かい



清水橋を渡り旧甲州街道に入り先人が歩いた山道を登って行く、途中の小川にて昼食をとり久しぶりの遠足気分を味わいました。溪谷から吹く風は心地

よく山道を登って少し疲れた体を癒してくれました。笹子峠の入り口のある天神様に無事を祈り笹子隧道を通り抜け約7kmを歩きました。子供達も参加し久しぶりの長距離に少し疲れた様子でしたが最後まで歩きました。参加して頂いた皆さんお疲れ様でした。次回も参加お願いします。

