



4月

簡単ヨガ&コアトレ (月3回コース)

日時：4月3日、10日、17日
5月1日、8日、15日
6月5日、12日、19日
時間：(月) 10時15分~11時45分
参加費：3,300円(1ヶ月参加)
体験料 1,500円(1日のみ)
講師：呉屋 五月さん(ヨガインストラクター)
持ち物：マスク・ヨガマット・水・タオル
内容：①肩凝り、腰痛の緩和 ②骨盤調整
③お腹の引き締め(コアトレ) ④更年期対策

大人の野外プログラム
《土地の記憶 歩いて想う》
大宜味(喜如嘉) \* 塩屋湾に臨む

日時：4月7日(金) 9時15分~16時半
集合：9時 定員：10名
参加費：会員3,000円 非会員3,500円
持ち物：お弁当・飲み物・帽子・雨具・マスク
\*歩くときはリュック型のバッグ、履きなれた靴!
懐かしいシマの里風情残る喜如嘉をちょっと高台から眺め聞き想い、今日の道を歩いてみよう。さらに「やんばるアートフェスティバル」野外写真「塩屋ウングミ」などを巡りシマの響きに心寄せ、生きる力、全身で感じる一日になればと願います。

ペルーの家庭料理教室
~ ロモサルタードとアロス コン レチェー ~

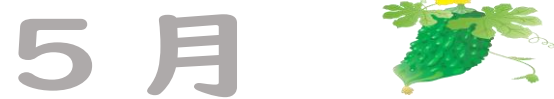
日時：4月13日(木) 13時~16時
参加費：2,700円 非会員3,200円(材料費込)
講師：仲本 テレサさん
定員：10名
持ち物：マスク・エプロン・すきん・手ふきタオル
キャンセル料→3日前より参加費の50%、2日前より100%発生します。
ペルー出身のテレサさんからペルーの家庭料理、ロモサルタード(ペルーの伝統的な料理の一つで、牛肉と野菜の炒め物)とデザートはアロス・コン・レチェー(お米のデザート)を習います。伝統行事の食べ物のお話もお楽しみいただけます。

アート展&チャリティーコンサート
沖縄 YWCA 共催~アートで平和を考える~

【アート展】
日時：4月23日(日)~30日(日)
10時~18時
(23日は13時~、30日は17時まで)
場所：沖縄キリスト教センター ホール
入場料：無料(募金有り)
\*ウクライナ、ミャンマー支援のために用います。
沖縄 YWCA 会員や賛同する仲間たちの作品を展示します。アートを通して平和への思いを共有する輪が広がりますようにと願います。

【チャリティーコンサート】

日時：4月29日(土) 16時~17時
(開場 15時半)
入場料：大人1,000円、中学生以下500円
定員：40名(要申込)
出演：琉球笛&アコースティックギターのデュオ MASAYUME, OKINAWA(中野夢・上地匡)、他
琉球古典音楽からオリジナル曲まで幅広い音楽活動をする中野夢さんを中心に琉球の風(息)を感じるコンサートをお届けいたします。



5月

大人の野外プログラム 《山に行く!》
本部《円錐カルスト植物観察と登山》

日時：5月9日(火) 9時15分~16時半
集合：9時 定員：10名
参加費：会員3,500円 非会員4,000円
持ち物：お弁当・飲み物・帽子・雨具・マスク
\*歩くときはリュック型のバッグ、履きなれた靴!
ユリの頃、本部の円錐カルスト地域の散策です。遊歩道にてカルスト説明・植物観察、本部富士登山往路(デーサンダームイに変更もあり)を、本部町役場職員の方が、土地の成り立ちをベースに人の歴史との関わりを紹介しながらご案内くださいます。

台湾の家庭料理教室
~大根餅と台湾カステラ~

日時：5月11日(木) 13時~16時
参加費：会員2,500円 非会員3,000円(材料費込)
講師：陳 愛隣さん 定員：8名
持ち物：エプロン、すきん、手ふきタオル
キャンセル料→3日前より参加費の50%、2日前より100%発生します。
台湾出身のチン アイリンさんから台湾の家庭料理を2品習います。メインは大根餅、そしてデザートは台湾カステラです。
伝統行事の食べ物のお話も楽しめます。

母の日 (Mother's Day for Peace)
コンサート

日時：5月14日(日)
15時半開演(開場 15時)
入場料：大人1,200円、小学生以下300円
定員：40名
出演：桑江律子(ソプラノ)
糸洲のぶ子(ピアノ)

母の日にちなんで、「いのちの歌」「マンマ」、親から子へ伝えたい歌「ていんさぐぬ花」、「芭蕉布」などを歌います。忙しく過ぎていく日々の中、喜びや悲しみを側で見守ってくれた母達に、日頃の感謝を込めて…。ご家族でお楽しみいただけます。

新月の夜に森散策と蛍を見つけよう

日時：5月21日(日) 18時半~20時半
参加費：大人1,000円 非会員1,500円
親子1,500円 非会員2,000円
(大人1名、こども2名以内)、3人目~500円増し
集合場所：末吉公園駐車場(那覇市立病院側)
持ち物：懐中電灯
注意：虫除けスプレーは持参しないでください。
専門家による案内でクワイボタル、オキナワスジボタル、夜の森で活動する様々な生き物を観察します。暗闇に光るボタルの舞をゆっくりと見て、心落ち着く時間を持ちましょう。履きなれた靴、虫よけのために、長袖・長ズボンでご参加ください。

6月



大人の野外プログラム
《健康づくりのトレッキング》 宜名真・辺戸
茅打バンタ \* 辺戸ヤンバルクイナ

日時：6月2日(金) 9時15分~16時半
集合：9時 定員：10名
参加費：会員3,800円 非会員4,300円
持ち物：お弁当・飲み物・帽子・雨具・マスク
\*歩くときはリュック型のバッグ、履きなれた靴!
いつも眺めて通るあの急な坂道、実は『戻る道』と呼ばれた歴史ある道。いつかは行きたい!だから一緒に歩いてみましょう!東の辺戸の集落、いつも眺めて通るあの大きなヤンバルクイナにも会いに行こう。道は海へ続く。知られない場所、初めての景色に
心も体も新たに進む歩きです。

ブラジルの家庭料理
~フェジョアード・コン・アロスとサラダ~

日時：6月8日(木) 13時~16時
参加費：2,700円 非会員3,200円(材料費込)
講師：嘉数 パウロさん
定員：8名
持ち物：マスク・エプロン・すきん・手ふきタオル
キャンセル料→3日前より参加費の50%、2日前より100%発生します。
ブラジル出身のパウロさんからブラジルの家庭料理を習います。伝統行事の食べ物で豆と豚肉を煮込んだ料理です。
ブラジルのお話も楽しんでいただけます。

Ryukyuan History & Culture in English
TOUR TO "SIKINA EN & BENGABAKE"

日時：6月24日(土) 10時~12時半
参加費：2,300円 非会員2,800円
講師：Prof. Hoshin Nakamura
定員：8名
5月13日~6月17日の土曜日、5回コースで「英語で学ぶ琉球の歴史と文化」の講座があります。座学の後には実際に現地に行ってみるプログラムです。講師による英語での案内になります。どなたでも参加可能です。(現地集合・現地解散)