

ふれあいecoコラム vol.14
この指と〜まれ!

みんなで使える木製ベンチを、スタッフで作りました!
〜温もりを感じられるベンチが3つ、環境の杜ふれあいに置かれています〜

5月20日(水)の休館日に、環境の杜ふれあいスタッフ有志10名で、利用者の皆さんが使えるベンチを、木育講座でお世話になっている工房「地球のかげら」の代表、古我知 毅氏を講師に迎えて手作りしました。初めて工具を持つ人が多く、基本的な木工道具のインパクトドライバーや差し金定規の使い方、鉋(かな)の使い方を教わりながら木材を組み立てていきました。



◆ 野外での笑いあり、工夫ありの協同作業

3つのグループに分かれ、1つずつのベンチを作り上げる作業の中で、工具を使う人、木材をしっかり押さえる人、ネジを入れる箇所を定規で測る人など、それぞれの役割を交代しながら力を合わせ、お互いにやり方をアドバイスし合ったり、褒め合ったりして作業を進めていました。ある人は講師のしぐさを真似し、片足を曲げて木材を抑えながらもう片方の足を地面に踏ん張り、「まずは形から見習って…」と発言すると、講師から「じゃあ頭にタオル巻かないと!」と突っ込まれ、みんなで大笑い。和気あいあいとしたベンチ作りの3時間はあっという間に終わり、3つのベンチが見事に完成しました。



◆ 満足度99%で、DIYに目覚める人続出!

参加したスタッフの感想は、「初めてのDIYでしたが、説明が丁寧で分かりやすく、きちんと作業することができました。とても勉強になったので、さっそくホームセンターへ行って何か作ってみます」「自分で他の物を作るとしたら、何ができると楽しい想像をしています」「プライベートでも家族でベンチ作りをやってみたい」と、DIYに目覚めた人たちの声がありました。また、「途中で知識のレクチャーもあり、理解しながら楽しくできた」「人と協力して作ることで仲良くなれた」「みんなで力を合わせて完成できた喜びがあります。毎日ベンチを見るたびに、きれいに使われているかになりそうです」と、協力して楽しく作れたことへの喜びや達成感も伺えました。

◆ 「ふれあいベンチ」作りに、乞うご期待!

実はこのベンチ作りを、地域住民や利用者の方々と一緒に行うことを計画しています。今回はそのシミュレーションと、実際に参加型で作る時にスタッフが講師のアシスタントになれるようにする練習も兼ねています。ベンチ作りワークショップの企画が決まったらお知らせしますので、ぜひご参加ください。環境の杜ふれあいに、ぬくもりを感じられる木のベンチが次々と置かれ、憩いの場となるのが楽しみです。

news!

今年の夏休みは、「なんで?」を探しに行こう。

環境の杜ふれあいでは、
親子で楽しめる体験企画を
現在準備中です。子どもの「なんで?」が
自由研究のテーマになるかも。
詳細はメルマガでいち早くお知らせします。
二次元コードからご登録ください。



環境の杜 ふれあい
公式メルマガ
購読**無料** 登録お願いします



ワンコイン体験会のご案内

月 火 木
金 日



各講座**ワンコイン(500円)**で
体験できちゃいます!!

7/6 ディスコフィットネス
&コンディショニング

定員 18名
対象 18歳以上(男女可)
時間 10:30 ~ 12:00

7/6 リンパ&
代謝アップヨガ

定員 20名
対象 保護者同伴なら
年齢問わず(女性のみ)
時間 19:30 ~ 20:45

7/6 モーニング
ヨガ

定員 10名
対象 中学生以上(女性のみ)
時間 10:30 ~ 11:30

7/7 赤ちゃんと一緒にの
リフレッシュマヨガ

定員 16組
対象 2ヵ月以上のお子様とママ
時間 9:45 ~ 11:00

7/7 キックボクサ
サイズ

定員 20名
対象 16歳以上(男女可)
時間 19:45 ~ 20:45

7/2 大人バドミントン
教室(初心者クラス)

定員 14名
対象 18歳以上(大学生以上)
時間 9:45 ~ 11:15

7/2 大人バドミントン教室
(初級・中級クラス)

定員 14名
対象 18歳以上(大学生以上)
時間 11:25 ~ 12:55

7/2 ディスコダンスフィットネス
~JWI DISCO WORLD~

定員 18名
対象 18歳以上(男女可)
時間 19:50 ~ 20:50

7/2 とってもやさしい
大人バレエ

定員 20名
対象 18歳以上(男女可)
時間 10:00 ~ 11:00

7/2 子ども新体操
(児童)

定員 7名
対象 年長さん~
小学生の女子
時間 17:30 ~ 18:30

7/3 子どもバレエ教室
(幼児)

定員 20名
対象 3歳 ~ 6歳
時間 16:00 ~ 16:45

7/3 子どもバレエ教室
(児童)

定員 20名
対象 小学生
時間 17:00 ~ 18:00

7/3 リラックス
ヨガ

定員 10名
対象 保護者同伴なら
中学生以上(男女可)
時間 19:30 ~ 20:30

7/3 チョークアート

定員 12名
対象 小学生以上(男女可)
時間 19:30 ~ 20:30

※定員に達し次第、受け付けは終了となります。

※ワンコイン体験会は電話での申し込みが可能です。

※体験日の前日までにお申し込みください。

※体験日当日に体験料をお支払いいただきます。

6月22日(月)10時から受付スタート!



生涯学習 受講生募集

6月22日(月) 10:00よりお申込みスタート!

月 火 木
金 土 日

月 ディスコフィットネス & コンディショニング

体験会 7/6 スタート 7/13
JWI DISCO WORLD インストラクター
三好 雅美
対象 18歳以上(男女可)
時間 10:30～12:00
料金 13,500円(9回)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

火 ハワイアン・フラ

スタート 7/7
ハワイアンフラ講師
我那覇 光
対象 18歳以上(女性のみ)
時間 15:00～16:30
料金 15,000円(10回)

美しい姿勢を保ち、心地いい音楽を楽しみながら心身をリラックス&フレッシュさせましょう!
※当日払可(都度払)1,700円

火 キックボクササイズ

体験会 7/7 スタート 7/14
フィットネスインストラクター
本村 あゆみ
対象 16歳以上(男女可)
時間 19:45～20:45
料金 13,500円(9回)

キックボクシングの基本動作を習得しながら、パンチでウエストを、キックでヒップを引き締めます。カロリー消費と脂肪燃焼効果抜群のエクササイズです。

木 ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~

体験会 7/2 スタート 7/9
JWI DISCO WORLD インストラクター
新垣 多美枝
対象 18歳以上(男女可)
時間 19:50～20:50
料金 15,000円(10回)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです!※保護者同伴なら年齢問わず。

金 子どもバレエ教室

体験会 7/3 スタート 7/10
野島友和/バレエスタジオ
野島 友和
①幼児 16:00～16:45/3歳～6歳(男女可)
10,800円(9回)
②児童 17:00～18:00/小学生(男女可)
13,500円(9回)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう!※お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

日 大人からはじめる バレエ

スタート 7/5
野島友和/バレエスタジオ
野島 友和
対象 中学生以上(男女可)
時間 19:00～20:00
料金 12,000円(8回)

和気あいあいと楽しくバレエしましょう!
未経験者大歓迎です!※お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

お申し込みの際には受講料が必要です

月 リンパ&代謝アップヨガ

体験会 7/6 スタート 7/13
ヨガインストラクター
比嘉 汐里
対象 年齢問わず(女性のみ)
時間 19:30～20:45
料金 13,500円(9回)

ストレッチやリンパマッサージをした後、ヨガで呼吸や自律神経を整えます。ソフトな筋トレやマッサージボール、ストレッチボールでほぐす日もあります。最後はクールダウンをしてリラックスします。※未成年者の場合保護者の同伴が必要です

火 癒しのアロマヨガ ~心も体もスッキリ~

スタート 7/7
ヨガインストラクター
神山 美佳
対象 18歳以上(女性のみ)
時間 10:00～11:00
料金 15,000円(10回)

ヨガでは自分と向き合い、ストレッチやアーサナ(ポーズ)で呼吸が深まりリラックスします。ピラティスでは体幹を鍛え、アライメントへの気づきを促し、姿勢やアンバランスを整えて動ける身体を目指します。

木 とってもやさしい 大人バレエ

体験会 7/2 スタート 7/9
野島友和/バレエスタジオ
野島 友和
対象 18歳以上(男女可)
時間 10:00～11:00
料金 13,500円(9回)

ゆったり体を動かして心も身体もリフレッシュできる大人バレエクラスです。運動不足や久しぶりの運動でも安心。軽い筋トレ効果で代謝アップも!※お申し込み後にバレエシューズ・タイツが必要です

木 子ども新体操 (児童)

体験会 7/2 スタート 7/16
翔南新体操クラブ コーチ
兼島 千明
対象 年長さん～小学生の女子
時間 17:30～18:30
料金 10,500円(7回)

楽しみながらストレッチやリズムトレーニング、新体操の用具(ボール)を使って体を動かします。さまざまな動作をすることでバランスの取れた体づくり、正しい姿勢、そして体を動かすことの楽しさを感じることが出来ます。

金 マットピラティス

体験会 7/3 スタート 7/3
FTP マットピラティスインストラクター
永淵 悦子
対象 中学生以上(女性のみ)
①18:30～19:30
②19:40～20:40
料金 15,000円(10回)

「骨盤・背骨・肩甲骨」と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、「コア」を鍛え、キレイなカラダを作りましょう!

☆In Bodyモニター募集☆ 随時募集中

測定無料
「最近、体力が落ちてきた」
「健康のために運動を始めたい!」
「筋肉量や体の状態を知りたい!」
そんな方におすすめです。
定期的に測定することで、体の変化を数値で確認できます。

[InBody測定でわかること]
①筋肉量 ②体脂肪率 ③体のバランス ④基礎代謝量
ご希望の方はフロントスタッフにお声がけください

月 モーニングヨガ

体験会 7/6 スタート 7/13
ヨガインストラクター
饒平名 美貴 NEW
対象 中学生以上(女性のみ)
時間 10:30～11:30
料金 13,500円(9回)

週の始まりを健やかに迎えるために、朝の心地よい習慣としてヨガを取り入れてみませんか?身体は眠っている間に固まっています。深い呼吸に合わせて、凝り固まった筋肉をゆっくりとほぐしていきましょう。

火 キッズチアダンス

スタート 7/7
元プロスポーツチーム専属ダンサー
チアスピリット認定講師
Rio
対象 小学1年生～小学4年生の女子
時間 17:00～18:00
料金 14,400円(8回)

可愛く!楽しく!かっこよく!をモットーに、ダンスが初めてでも安心して受講いただけるクラスです!いっしょに楽しみましょう!
※別途ポンパドレ2,200円(初回講師へ)

木 大人バドミントン教室 初心者クラス

体験会 7/2 スタート 7/9
琉球ブルファイブ代表
西平 工
対象 18歳以上(大学生以上)
時間 9:45～11:15
料金 11,200円(7回)

基本的な技術を基礎から学び、ダブルスのゲームができるようになることを目指すクラスです。未経験の方、大歓迎です!※当日払可(都度払)1,700円

金 リラックスヨガ

体験会 7/3 スタート 7/10
ヨガインストラクター
SUGURU
対象 中学生以上(男女可)
時間 19:30～20:30
料金 15,000円(10回)

リラクセスを目的としたヨガです。体を動かし呼吸を深くすることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。※中学生は保護者の同伴が必要です

金 チョークアート

体験会 7/3 スタート 7/17
チョークアーティスト・講師
津堅 早代
対象 小学生以上(男女可)
時間 19:30～20:30
料金 9,000円(6回)

「塗り絵感覚で楽しめる」カラフルなミニ黒板アートづくり。オイルパステルと指で夢中になって描く時間は、世代を問わずリフレッシュと達成感が味わえます。完成後は、飾って贈って楽しくみください!※材料費1回 500円～

☆イベント講座☆ シニア向けスマホ教室

7/24(金)
RFLスマホ講師
翁長千秋、仲宗根弥生、渡慶次あやの
対象 60歳以上(男女可)
時間 14:00～16:00
料金 1,500円

[講座内容]LINEの応用編(ギフト、Webページ転送、スタンプ購入、位置情報、ビデオ通話画面共有、アンケート、アルバム作成、アナウンス)

火 赤ちゃんと一緒にのリフレッシュママヨガ

体験会 7/7 スタート 7/14
ヨガインストラクター
比嘉 汐里
対象 2ヵ月以上のお子様とママ
時間 9:45～11:00
料金 13,500円(9回)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しずつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。

火 GIRLS / JAZZ

スタート 7/7
元プロスポーツチーム専属ダンサー
チアスピリット認定講師
Rio
対象 小学4年生以上の女子
時間 18:30～19:30
料金 14,400円(8回)

Cute × Powerful なダンスクラスです。基礎・表現力を高めていきます。

木 大人バドミントン教室 初級・中級クラス

体験会 7/2 スタート 7/9
琉球ブルファイブ代表
西平 工
対象 18歳以上(大学生以上)
時間 11:25～12:55
料金 11,200円(7回)

基本的に全てのショットを打つことができ、ダブルスのゲームができる方、ダブルスのゲーム上達を目指すクラスです。※当日払可(都度払)1,700円

金 やさしいヨガ (アロマ使用)

スタート 7/3
ヨガインストラクター
饒平名 美貴
対象 中学生以上(女性のみ)
時間 10:30～11:30
料金 16,500円(11回)

ゆったりとした呼吸に合わせてながら、全身を無理なく伸ばし、心身ともにリフレッシュできるプログラムです。※お子様連れOK、妊婦NG

土 ディスコダンスフィットネス ~JWI DISCO WORLD~

7/4、7/18、7/25、8/1、8/15、8/22、9/5、9/12、9/19
JWI DISCO WORLD インストラクター
新垣 多美枝
対象 18歳以上(男女可)
時間 17:00～18:00
料金 1,500円(都度払い)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです!※保護者同伴なら年齢問わず。※開催日前日の20時までに電話予約が必要です

☆イベント講座☆ メルカリ出品で暮らし軽やか

8/8(土)
フリマアプリ販売の専門家
金城 祐子
対象 全年齢/定員7名
時間 10:00～12:00
料金 2,000円(別途資料代300円)

眠っている不用品は売ってスッキリ賢くお小遣い!初心者でも安心なメルカリ出品の基本を体験!①スマホ操作ができる方限定です。②メルカリアプリのダウンロード(無料)と会員登録まで済ませてからご参加ください。③バーコード付の本、CD、DVD、雑誌の出品に限定します。