



JA兵庫みらい

女性会 かべ新聞

7月号VOL.25

女性が元気！地域が元気！

三木連絡協議会

太極拳で楽しく体を動かそう

女性会三木連絡協議会(稲葉淑美会長)は6月22日、JA兵庫みらい三木市久留美支店3階で一日体験の太極拳教室を開催しました。

この教室は三木連絡協議会が、太極拳のおもしろさをたくさんの人に知ってもらおうとカルチャークラスで初めての一身体験を実施しました。5人が一身体験に参加し、正山先生の動きをまねながら教室生といっしょにさわやかな汗を流しました。

参加者は「動きが難しかったけど楽しかったです」と話していました。

この日の参加者のうち、1人が同教室の教室生となりました。



小野連絡協議会

おいしいおにぎり届けました

女性会小野連絡協議会(中川定美会長)の料理教室は、小野地区4支店が合同で行った年友の会ゲートボール大会で振る舞われる昼食作りを行いました。

この日は、おにぎりとお揚げ、豚汁120名分を、5名の教室生と講師先生が各自担当に分かれて作り、約2時間半で完成しました。

教室生は「また、このような機会があればぜひ協力していきたいです」と話していました。



出来たてのおにぎり、とても美味しかったです！

JA兵庫みらい女性大学 ヨガでリフレッシュ!!



JA兵庫みらいと同JA女性会は6月8日と15日に、それぞれ第2回目の女性大学を開校しました。2コース合わせて54人の受講生が参加しました。

今回はどちらのコースもヨガを体験しました。ヨガの一種であるハタ・ヨガの意味や動作のスピード、呼吸法などについて説明を聞いた後、講師の佐伯真弓先生の声に合わせて、受講生たちは体を解す体操や様々なポーズにチャレンジしました。

「ポーズが完成したら、意識してしっかりと心と体を緩めてみましょう」という佐伯先生のアドバイスを参考にしながら、初心者向けのヨガで約90分間ゆっくりと体を動かしました。

ひまわりコースの松井洋子さんは「初めてヨガをやってみたのですが、普段使わないところの筋肉が伸びてとても気持ち良かったです。ポーズも簡単だったので、これをきっかけに家でも挑戦したいです」と笑顔で話していました。



ちやぐりんフェスタ2011

参加者募集中!!

日時 **7月23日(土) 10時~14時**

場所 JA兵庫みらい本店 JA会館1階 中研修室・調理室
加西市玉野町1156-1

内容 うちわ作りと季節の果物を使ったデザート作り、GOPAN サンドイッチ・おにぎりパーティー

対象 JA兵庫みらい管内在住の小学生

募集人数 親子20組(約40名)

参加費 1組300円(当日徴収)

持ち物 絵を描く道具(マジックなど)、筆記用具はさみ、のり、エプロン、三角巾

締切日 **7月15日(金)**

申込方法 下記の番号まで電話かFAXにてお申し込み下さい
※定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。
JA兵庫みらい 営農部 営農振興課(担当/田中・大塚)
FAX **0790-47-1674**
TEL **0790-47-1282**

