



じゅう通信 第15号

発行日 平成29年1月21日
 発行者 NPO法人じゅう
 住所 〒936-0851滑川市沖田新12-3
 TEL (076) 471-7542
 FAX (076) 471-7543

謹賀新年



昨年中は、スタジオじゅうをご愛顧頂きありがとうございました。
 本年も、よりよい教室運営をすべく邁進していきたくと思います。
 どうぞよろしくお願いいたします。



スタッフ一同

じゅうっこ紹介コーナー



①冬休みの思い出 ②今年の目標（学校や家で） ③教室で頑張りたいこと



山崎翔矢さん
 上市中央小学校2年

①お正月に親戚が集まり、ご飯を食べたり、遊んだこと。
 ②100mや持久走をもっと早く走れるようになりたい。
 ③マット運動や鉄棒を上手にできるように頑張りたい。



北村菜奈子さん
 上市小学校2年

①家の近くのお寺で除夜の鐘をついた。
 ②登校時の集合時間に遅れない。
 ③鉄棒で逆上がりができるようになりたい。



小野美羽さん
 立山中央小学校5年

①映画「君の名は。」を見に行ったこと。人気なだけあってすごくおもしろかった。
 ②おしゃべりを続ける。
 ③空中逆上がり、倒立で3秒以上耐える。

こんな教室やっています！！



はじめてのヨガ



ゆっくりとした動作と呼吸を合わせるにより、自律神経を整えます。瞑想により心の静寂を取り戻せます。

対象：一般

開催日：月曜日 10:30~11:30

会場：滑川総合体育センター(なめりCAN77)

指導者：(社)日本ヨガ療法学会認定

ヨガ講師 児玉 巧



2017 酉年

【酉年の特徴】

十二支や干支の考え方では、酉年は商売繁盛に繋がると言われています。また、物事が頂点まで極まった状態が酉年だと言われています。習い事などで、結果が得られたり、学問や商売などで成果が得られるかもしれませんよ。

【酉年の性格】

- ・鋭い直観力
- ・決断に迷いが無い
- ・行動力抜群
- ・親切で面倒見が良い
- ・社交性抜群

一方で、こんな特徴も…

- ・本音を隠したがる
- ・駄目だと判断したらすぐにあきらめてしまう
- ・プライドが高め
- ・神経質

あなたの身近な方はいかがですか？



※あくまでも十二支の考え方です

児玉のつぶやき

あけましておめでとうございます。1年の区切りは365日ですが、1日は24時間です。さらに細かくすると1分、1秒、最後は一瞬となります。1年の目標を持って大事に過ごすことと同様に人生の目標を掲げて一瞬一瞬をいきたくと思います。先日、ある方が「志とは、自分の命がなくなったとしても後世に残したいことであり、野望とは今生に達成したいと思う自分の目標である。」と教えてくださいました。これからも世界平和という志をもって毎瞬を過ごしていきますので、よろしくお願いいたします。

