



通信 2019年6月
Vol.7

発行 / 公益社団法人
芦屋市シルバー人材センター
女性の会「芦やん小町」

女性会員数 483 名 (4 月末現在)



ミニイベント

フラダンス 講習

昔から、フラダンスは神への畏敬の念をあらわす神聖な踊りです。
フラダンスは、上半身の背筋を伸ばし腰を落とした姿勢で踊り足周り
と腰周りの筋肉を使うので、下半身太もものシェイプアップに効果的
です。ステップや手の動きには手話のようにひとつひとつ意味があり、
ハワイアンミュージックに乗せてゆったり踊るとリラックス効果もあ
ります。

講師 畑中 良子 田中 優

プログラム

ブルーハワイ	田中 優
南国の夜	畑中 良子
月の夜は	一緒にレッスン
瀬戸の花嫁	一緒にレッスン
カイマナヒラ	畑中 良子



畑中 良子さん



田中 優さん

日時 7月3日(水) 13:30 ~ 15:30

場所 はつらつ館 大会議室

定員 先着 30 人 (女性会員限定)

会費 無料

申込 6月6日(木)より電話または直接事務局へ



第5回「芦やん小町」女性の集い

平成31年1月26日(土)

13:00～15:30

市民センター 301・302号室



芦やん小町に
「劇団四季」がやって来た～！

灰田 りり (会員番号 1463)

平成最後の「女性の集い」メイン企画がミュージカル体験と知り、仕事を終えて昼食も摂らず会場へ駆けつけたところ、中から「♪ One …ひとつの夢・胸に抱いて～♪」と美しいコーラスが聞こえてきました！「キャッツ」「オペラ座の怪人」などミュージカル好きの私。胸の高鳴りと共に部屋に入ると、女性会員が、ちびっ子も居る未来の四季メンバーから「コーラス・ライン」のレッスンを受けている真っ最中。

その輪に加わり歌と振りを何度練習しても、これが中々難しく時間切れでいよいよ本番。小道具のシルバーハットを右手にステージ上に立った時は、もう自分がミュージカルスターになった気分。間違えない様に一生懸命演じる皆さんも姿勢はシャンと、目はキラキラ、口角は上がり笑顔いっぱい、しっかり「コーラス・ライン」していました！

この日参加した全員「10才の若さ」のお土産を手にしたのでは？ 抽選会で私は「お米」まで頂き、帰り道「コーラス・ライン」の一節をハミングしていました。

「♪ One …微笑み持ち、誇り高く～♪」これって芦屋市シルバー女性会員のために作られた歌かもしれませんね！

またとない体験でした！

川政 美佐子 (会員番号 3009)

芦やん小町集合！ 芦やん小町「女性の集い」で、ミュージカルスターを目指す若者達と一緒にレッスン体験させていただきました。

ダンス・オブ・ハーツ代表の末谷様、山本様の指導で、有名なミュージカル「コーラスライン」の中から「ONE」の振り付けを教わりました。シルクハットを持ち本格的。短時間でしたが皆さんとても楽しそう！ みんなで気持ちを合わせ歌い、踊ることはなんと楽しいことでしょう！ 終わる頃には20も30才も若返っていましたよ。

楽しむ事に貪欲に！これに年齢関係ない。いろいろ教えていただきましたが、参加できなかった方のために基本ポイント2つご紹介。

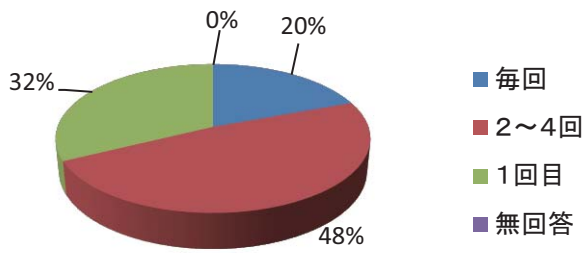
1つめ“笑顔”。目の周り、口の周りの筋肉を鍛えてより大きく動かす笑顔。

2つめ“姿勢”。立姿動作を美しくするために身体に縦1本の軸を意識する。具体的には、肩甲骨を開き、首をグラグラさせないで固定し、肩の力を抜き、首を長くして胸を張る。その意識をキープ。そうです！胸を張り、とっておきの笑顔で颯爽と歩けば舞台上でなくてもとても素敵な主役のあなたの誕生です。ぜひ、日常にも、生かしてみてくださいね。

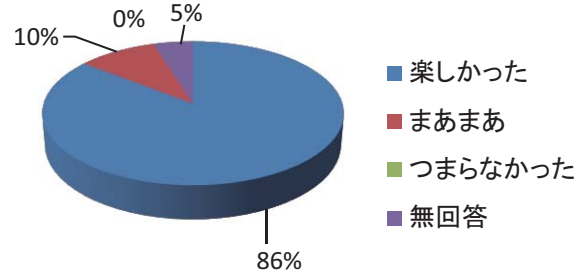
後のお茶会。ダンスの後は心もオープン。初対面同士も、楽しく盛り上がりましたよ。

第5回 女性の集い アンケート調査結果

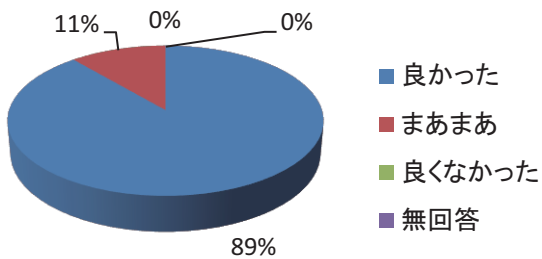
1. 「女性の集い」への参加回数は



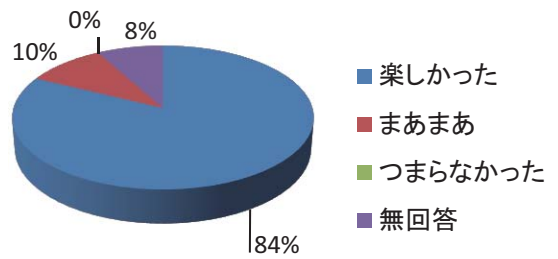
2. 本日参加されて



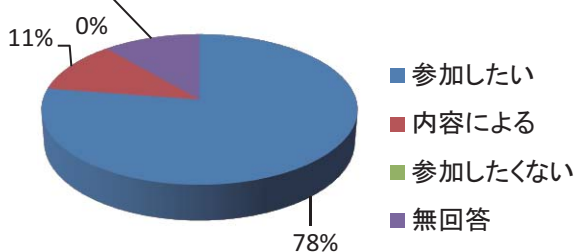
3. 本日のダンスオブハーツの講演について



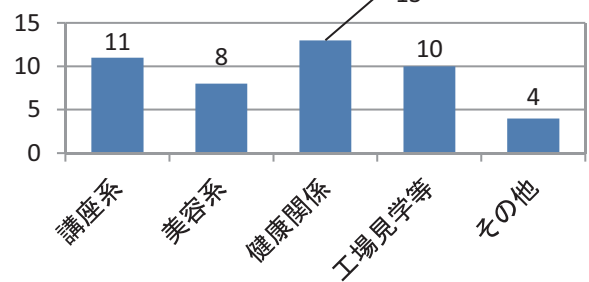
4. 茶話会について



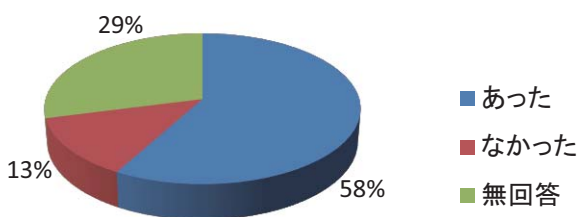
5. 今後の参加について



6. ミニイベントの希望



8. 入会してからの変化



6-5. その他

- ・内容によって何でもよろしいです
- ・フラダンス
- ・ミニ観光
- ・笑いのくある事



5-2 今後の参加について 内容による…希望

映画、コーラスなど皆で楽しむような。

歌を聞きたい。

今日の様に会員が参加出来る楽しいもの。

参加して体を動かせるイベントが良い。

7 女性の集いへの意見

いつもテーブルメンバーが一緒なので、変えて欲しい。多勢の方とお話したいので。

いろいろ、準備していただいた方々に、ありがとうございました。

お世話くださる方ご苦労さま。企画大変でしょうが…。

大人女子の集いらしく、何かないかな～。ファッション関係の事でも…。

会員ではありませんがお誘い下さりありがとうございました。初めてこのような会があることを知りました。みなさん準備、運営ありがとうございました。

今日ひざが痛く参加しにくかった。

今日のイベントはプロのミュージカルにふれ、体を動かし、頭も使い、よい刺激がありとっても楽しかったです！！今後もこのような企画を希望します。

継続している事で気安く会員と接する事が出来るのでとっても良かった。

ダンスオブハーツのイベントは、とても楽しく拝見しました。

また、ダンスオブハーツの講演があれば、是非、参加したいです。

皆さん楽しんで親近感が強められる Game Performannce 等があっても良いかもしれません

8-1 シルバー会員登録して変化したこと

いつも前を向いて、毎日が過ごせることです。

色々な方と出逢えて仲間が増えた事が嬉しい。

色々な行事をして下さって、とても生き甲斐になる。

色々な人と話をするようになった。

色々な経験をした方と話ができ、自分の考え方について参考になった。

お仕事につけました。お友達がふえました。

外出が多くなり、健康になっています。

自分の知らない事を集まりで勉強になり楽しいです。元気も出ます。

自分の得意分野以外の事にも係われる様になった。

好きな仕事が続けられている。知人が増えた。

この他にも同様の内容が多数ありました。