

# 赤ちゃんアルバム

町内の元気いっぱいな1歳（令和7年3月生まれ）の赤ちゃんを募集しています。2月15日㈰までに、町ホームページや広報係窓口で申し込んでください。



こにし おと  
小西 央途ちゃん  
7年1月2日生まれ



ひさい ひなた  
久井 陽葵くん  
7年1月27日生まれ



たしろ そうま  
田代 颯磨くん  
7年1月15日生まれ



立屋放  
きむら はる  
木村 巴琉ちゃん  
7年1月27日生まれ



## ▲申し込み



# 活動訪問 頑張ってます

町の頑張っている人を紹介するコーナーです

今号では、町内在住でヨガインストラクターとして活躍している安部咲月さんを紹介します。



どのような活動をしていますか？

週に1回、月に3~4回、総合運動公園のトレーニング室で、初心者の方から楽しめるヨガレッスンを行っています。

## ヨガを始めたきっかけは?

小学校から高校まで陸上の長距離種目に取り組んでいましたが、引退後は運動する機会が少なくなっていました。その頃から興味のあったヨガを始めてみたところ、自分にとても合っていると感じ、ヨガインストラクターになりたいという夢が生まれました。その夢を叶えるため、20歳のときにヨガの本場であるインドへ1ヶ月間渡り、本格的にヨガを学びました。

ヨガをしていてどんな時が楽しいですか？

ポーズが綺麗にとれるようになったときや、音楽を聴きながらお気に入りのヨガウェアを着てヨガをする時は、自分と向き合えて心と気持ちを整えられるので楽しいです。

ヨガを教えるときに気をつけていることは?

「誰も置いていかない、楽しいハッスン」を大切にしています。

初心者の方や初めて参加される方は不安や緊張があることが多いので、安心して楽しんでいただけるよう丁寧な声掛けを心がけています。初心者向けヨガ・夜ヨガ・ちょっとと頑張るハードヨガなど、飽きないレッスン内容もポイントです。また、一人ひとりが正しいポーズを取れるよう、個別にアジャストも行っています。

「Moon Yoga」をもっと多くの方に知っていただき、私のレッスンで心を癒す時間を届けることが目標です。

また、来年の冬からドイツ留学を予定しており、日本語・英語・ドイツ語でレッスンできるインストラクターとして、世界で活躍できるようになることも大きな目標です。

読者へのメッセージをお願いします

ヨガ初心者の方やヨガに興味を持っている方、お気軽にご参加ください！残り約1年のレッスン期間、皆さまと一緒に楽しい時間を過ごせることを心から楽しみにしています。