

MYかわら版



森本ジャズ体操教室主宰

森本 美恵子



『感謝の心』

会友の皆様、お元気ですか。
 ソチ冬季オリンピックも熱戦の内に幕を閉じ、私達に様々な感動と年齢を超えた「人間力」を教えてくださいました。「人間力」とは人生を力強く切り開いていく能力と学びました。そこにはいかほどの努力に想像力、判断力、瞬発力、集中力。又良き師との信頼関係があつてのことでしょう。

すべての選手が口にしたのは「感謝」という言葉でした。夢に向つてのあくなき努力する姿。勇気と情熱に乾杯です。

2020年は待望の東京オリンピック開催です。今の貴方はどんな夢と目標を持っていますか。好きな事、夢中になれる事を一生懸命にやり、人間力、健康力を大切に、元気な日々をかさねていきたいと願っています。「自分は自分の主人公、世界でただ一人の自分を創つてゆく責任者。」(東井 義雄)

会友の皆様にとって健康で幸多い日々でありますように。感謝!!



二宮ジャギーキッズ



神田エンジェルス



joyful kids



ワンパクキッズ



Barbie Doll



Barbie Sugar



スターキッズ



Powerful Kids

二宮町北口駅前前の町民会館(旧公民館)で始まり25年経ちます。なるべく裸足で足指の先から手先まで全身を使う体操を心がけています。
 ゲームや一人遊びでは味わえない動きの楽しさを味わってほしい!友達と触れ合いながら一つになる喜びに浸ってほしい!頑張った分だけ味わえる達成感を知ってほしい!そんな思いで子供達に接しています。
 私は来年還暦を迎えますがまだまだ子供達と一緒に飛び回りたいと思います。
 鈴木 昭子

今後の予定等詳細は森本教室HPをご覧ください。
 検索 森本ジャズ体操教室



プリティスマイル



ハッピーエンジェル



キラキラエンジェル



シャイニー☆なるっこきッズ



フライングキッズ



キャンディスマイル



ピンキーズ



Rie Dancing Team

ティンカーベル



フラワーキッズ



イナズマキッズ
イナズマ☆プリティ



レベル100↑



Happy & Smile よしこ



はっぴーダンスライフ! ひかり



二宮ジャギーキッズ
二宮駅前町民会館
毎週木曜 17時~
指導者 鈴木 昭子

ウエルネス湘南整骨院
 院長 齋藤 善久
 茅ヶ崎市柳島2-9-146
 0467-88-0602

最近、ふくらはぎを揉む健康法が流行しています。昔から「足は第二の心臓」と呼ばれてきました。多くの方は足の裏と勘違いされているかもしれませんが、下半身の血液を上半身へと戻すポンプの役割をしているのは実はふくらはぎなのです。その大切なふくらはぎは筋力低下や冷えによって働きが悪くなると血栓を創ってしまう事があります。血栓はエコノミー症候群や脳梗塞などの命に係わる大病の原因となることもあるのです。つま先立ちやふくらはぎのストレッチ、青竹踏みなどを積極的にを行い、冷えにも十分注意してポンプ機能の低下を防ぎましょう。

「命のふくらみ」
 4回
 最近、ふくらはぎを揉む健康法が流行しています。昔から「足は第二の心臓」と呼ばれてきました。多くの方は足の裏と勘違いされているかもしれませんが、下半身の血液を上半身へと戻すポンプの役割をしているのは実はふくらはぎなのです。その大切なふくらはぎは筋力低下や冷えによって働きが悪くなると血栓を創ってしまう事があります。血栓はエコノミー症候群や脳梗塞などの命に係わる大病の原因となることもあるのです。つま先立ちやふくらはぎのストレッチ、青竹踏みなどを積極的にを行い、冷えにも十分注意してポンプ機能の低下を防ぎましょう。

「より若く!より美しく!より健康に!」
 いられるために私達がメンテナン스로お世話になっている柔道整復師、ケアマネージャーである「ウエルネス湘南整骨院」院長 齋藤善久先生からワンポイントアドバイスをいただきました。

怪我なく踊り続けるために!

祝 25周年
 二宮ジャギーキッズ
 二宮駅前町民会館
 毎週木曜 17時~
 指導者 鈴木 昭子

祝 30周年
 リーズ八幡
 八幡公民館
 毎週火曜 10時~
 指導者 矢吹 由美



かぐやの舞

疾風乱舞



~天地神明~ 大地のいぶき

湘南森本連

湘南よさこい祭り 2014
 湘南森本連
 ストリートパフォーマンス
 「大賞」
 ステージパフォーマンス
 「平塚商工会議所会頭賞」
 疾風乱舞
 ストリートパフォーマンス
 「3位」