

小田急明友会員の皆様

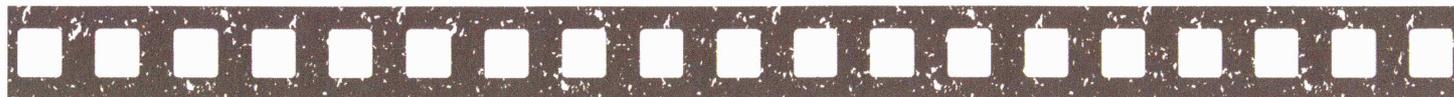
【50周年記念】明友会特別サロン『映画講座のご案内』



立春の候 いかがお過ごしでしょうか。

さて、本年の第1弾！大変お待たせ致しました！今回も「映画検定士」でいらっしゃる青木様（10班）おススメの「映画講座」のご案内を下記の通り、ご案内申し上げます。土曜のひとときをお寛ぎ下さいませ。振るってのご参加！お待ち申し上げます。

敬具



日時： 2月21日(土曜) 開場は、13:00～ ～途中休憩有り～

上映開始は、13:30～ (上映時間107分)

場所： 自治会館

会費： 無料（会場にて、お茶菓子ございます）

申込： **ご予約をお願い申し上げます。**

概要： 「永遠の人」(日本映画) を上映

(詳細) 木下恵介監督の後期代表作だが、テレビも含めて、殆ど見る機会のない作品。阿蘇の村で戦地で負傷し地主の息子に、恋人がいる小作人の娘が手籠めに。戦地から帰還した恋人との駆け落ちも出来ずに地主の息子の嫁にされてしまう。自分を不幸にした夫と30年間の家族まで巻き込んだ凄まじい夫婦の増悪を描き、予想外のラストの捌きで締め括られている。見事な語り口と、高峰と仲代の演技合戦、フラメンコギターを使った語りも独創的でずっしりとした見応えある作品である。（ベストテン：3位、アカデミー外国映画賞候補作品）



《予告》【3月 明友会サロン】

🌸 春 🌸 身も心もリフレッシュ 🌿 ～ 😊 誰でも出来る
👍 簡単ヨガ～ ❤️ 勿論、男性参加も OK 👍 計画中！

※何かご不明点等ございましたら、下記へお問合せ下さい。役員名(班順・敬称 略)

7班 外崎, 9班 行方, 9班 岩崎, 12班 濱田, 24班 柴田, 25班 木下,

35班 浄光, 46班 鈴木(和), mail to aokutani@icloud.com (24班 奥谷)

→ お問合せ時のメールの題名は、『明友会特別サロン「映画講座のご案内」』





【50周年記念】明友会特別サロン『映画講座』のご予約



(この1枚に、お友達とご一緒の御記入も結構です)

◎ **氏名**(班)・お名前(フリガナ)・緊急連絡先を御記入御願い申し上げます。

① **氏名** (

② **氏名** (

③ **氏名** (

④ **氏名** (

⑤ **氏名** (

※申込書は、適宜、人数にて切取り、お使い下さい。

尚、緊急連絡先は、当日、急な体調不良等時に、ご連絡を付け易くする為のみに使用致します(それ以外には使用致しません)。



『椅子YOGA(ヨガ)教室』新規登場！開催

🌸 春 🌸 身も心もリフレッシュ 🌿 ~誰でも出来る

👍 簡単ヨガ 🌿 勿論、男性参加も大歓迎 👍

日時：3月21日(土), 10:45~開場受付
11:00~スタート(1H位)

場所：小田急自治会館

費用：無料(五本指ソックス、当日¥110で購入可、数に限り有)

持ち物：水(飲料)・タオル・出来れば**五本指ソックス**※
(※100金などで購入を)

※御予約制です。下記、記載にてお申込みお願い致します。

『椅子YOGA(ヨガ)教室』参加申込

(この1枚に、お近くのお友達と、ご一緒の御記入も可能です)

※ご質問やご希望など、ございましたら、ご遠慮なく、お気軽にお申し付け下さい。

今回は、自治会館ポスト、又は、明友会の役員へ、ご連絡・ご提出下さい。

=====切り取り線=====

(班) ・ (お 名 前) ・ (緊急連絡先)

(_____)

(_____)

(_____)

※尚、緊急連絡先は、必ずご記入下さい。身体を動かしますので、万が一に備え、当日の急な体調不良等にてご連絡をする為のみ、使用致します(それ以外には使用致しません)。

※Q&A

Q1. ヨガは、身体が柔らかくないと無理だ、と聞きましたが、私は、生まれつき身体が硬いので、難しいでしょうか？

A1. 「椅子ヨガ」は、身体が硬くても、動かない箇所があっても、無理をせずに、身体全体をゆるくして整えていく、誰でも出来る「ヨガ」です。

Q2. ヨガは、特別なポーズが大変だと、聞きますが、大丈夫でしょうか？

A2. 出来る範囲で身体を動かします。初心者も気軽に出来ますし、無理なポーズはしません。

Q3. 「椅子ヨガ」は、どんな服装が適していますか？

A3. 動きやすければ、何でも結構です。身体が温まる迄、時間が掛かる方は、長袖や裾のある衣類が、身体の筋や筋肉をほぐすのに適していると思います。

スポーツ GYM などの

「ヨガ」へ参加の前に、もっと！楽しく、

気軽に、リーズナブルに

初めてみませんか？

本格的で、難しいヨガの

ポーズなどは、ありません。

まずは、初心者でも、誰でも

始められる無理をしない

基本的なポーズばかりだから、安心して！

ちょっと春の気分で、

初めてみませんか？