

# 3月のふれあい Cafe

FUREAI 号外 2014年3月

3月11日(火) 午後2時～6時くらいまで

\*この日は、震災のあった日ですが、一人で過ごさず、誰かと一緒に過ごしましょう!

暖かなお茶とお菓子を用意しています。お越しください。

\*布ぞうり作りの方は、いつも通りの内容です。はじめての参加も歓迎しています!

3月18日(火) 午後1時から～

\* ふれあい Cafe&布ぞうり作り

3月16日 17日 IT相談会&ふれあい Cafe

\*Excelの希望がありましたので、2時間講習を希望者のみ行います。佐々木までご連絡ください。時間はお尋ねください。

どうぞご参加ください。

**出会う・つながろう・ひろげよう  
避難者交流会**  
in こがね市民活動まつり

東日本大震災が起きてから、3年が経とうとしています。都内に避難されている方々同士、少しでもつながりができればと思います。企画しました。個別相談スペースもあり、出入り自由、参加無料です。ちょこっとお茶でも飲んで、ほっと一息いれませんか?お待ちしております。

キッズスペースあり  
ボランティア等専門職による個別相談あり  
大阪府アドリブ紙芝居  
ハンドマッサージコーナー  
パルーンアート  
座ったままできるヨガタイム  
岩手県・宮城県・福島県の避難者支援担当者も参加します

**対象者** 東日本大震災により都内へ避難されている方  
**参加費** 無料  
**日時** 3月8日(土) 午後2時～4時半 \*出入り自由  
※「こがね市民活動まつり」は10時半から開催しています  
**会場** 小金井市福祉会館 3階学習室  
(小金井市中町4-15-14)  
**申込方法** 裏面の申込用紙にご記入のうえ FAX いただくか、お電話にて下記までお申込みください。  
\*当日参加も大歓迎です  
\*キッズスペースあり  
**お申込み問合せ** みたかボランティアセンター  
Tel: 0422-76-1271 Fax: 0422-76-1273  
**主催** 小金井ボランティア・市民活動センター/こまねボランティア・センター  
調布市民活動支援センター/府中ボランティアセンター/みたかボランティアセンター

どうぞご参加ください。東久留米ふれあいの会で健康レッスンとふくしま支援で参加しますので、参加費の個人負担はありません。参加の連絡を東久留米ふれあいの会(佐々木)まで必ずお願いします。15日に参加します!(先着15名!)

連絡先:

東久留米ふれあいの会 佐々木

fureai2013higashikurume@gmail.com

Fukushima Kids Hawaii  
Thinking of March 11, 2011 and children of Fukushima.....

**ZUMBA  
JASON  
SPECIAL  
LESSON**

2014年3月10日～19日  
@ TOKYO / YOKOHAMA / OSAKA / KYOTO / NAGOYA / TOKYO / SHONAN / CHIBA / TOKYO

## ZUMBA JASON SPECIAL LESSON

ハワイ島で人気のZUMBAインストラクター JASON による、スペシャルレッスン。初心者の方も経験者の方も歓迎です。

東京、名古屋、京都、大阪、湘南、横浜、千葉

### SCHEDULE (日程)

- 3/10(月) 7-9pm TOKYO: 新宿村スタジオ C 312
- 3/11(火) 7-9pm YOKOHAMA: 横浜市技能文化会館
- 3/12(水) 7-9pm OSAKA: 大阪市立芸術創造館大練習室
- 3/13(木) 7-9pm KYOTO: 京都子ども文化会館小ホール
- 3/14(金) 6:30-8:30pm NAGOYA: VIO (ピオ)
- 3/15(土) 2-4pm TOKYO: 新宿村スタジオ CB 204
- 3/16(日) 10-12am SHONAN: 辻堂公民館
- 3/16(日) 4-7pm CHIBA: 金谷ベース(きくちゆみトーク後)
- 3/19(水) 7-9pm TOKYO: 新宿村スタジオ W 102

各会場先着(振込順)10名様に Pacific Island Fitness 1 day pass (ハワイ島)をプレゼント!

**JOIN THE LESSON (参加方法):** 日時と会場、お名前、参加人数(複数の場合)、連絡先を書いてお申し込みください。折り返し、事務局より詳細をお知らせします。

**レッスン参加費用(スライディングスケール):** 事前振込み 3,000 ~ 6,000円 あるいは 当日 5,000 ~ 1万円の参加費をお願いします。

\*「ZUMBA」JASON SPECIAL LESSON の全収益は「ふくしまキッズハワイ」の活動に使われます。

申し込み先: rawinfo@harmonicslife.net

\*この冬の保養では渡前費、バス代、保険、費用で一人当たり31万8千円かかりました。減らし、保養が継続できるよう、「ふくしまキッズ」では年間1千万円を目標に寄付を募っています。

今、ハワイ島で人気のZUMBAインストラクター Jason\* が、「ふくしまキッズハワイ」\*\*をサポートするために初来日。ZUMBAは誰でも踊れるラテン系フィットネスダンス。リズムののって楽しく踊っているうちに効果的なワークアウトができるので、世界各地でブレイク中。

\*\*「ふくしまキッズハワイ」は、福島の子どもの健康を願う日本とハワイの母親たちにより2013年5月に発足。夏休みと冬休みに福島の小中高生の保養をする「ふくしまキッズハワイプロジェクト」と、未就学児が長期ステイできる「ふくしまキッズハワイハウス」を運営中。費用は賛同者の寄付とイベント収益で賄い、これまで「ふくしまキッズハワイ」の招きで2歳から17歳まで15人の子どもたちがハワイ島で保養した。

"ZUMBA"はラテンを始めとした世界中のダンス音楽を取り入れて創造された、ダイナミックでエキサイティングなフィットネスエクササイズです。音楽のリズムとテイストを十分に活かすことで、まるでパーティーのように楽しむことができます。心肺機能を向上させ、筋バランスを整え、多くのカロリーを消費するのに効果的です。音楽が織り成すZUMBAのパワーと効果、これまでにないムーブメントを、是非体験してください!

### \*JASON って?

日系4世、ハワイ島コナ生まれ育ちの22歳。Pacific Island FitnessでZUMBAクラス担当の笑顔が素敵なインストラクター。

ふくしまキッズハワイのイベントでもインストラクターを務め、福島の子どもを応援しています。

