

六条山サロン情報



うるわしカンフーカフェ

毎月1回土曜日10時～11時に開催しています。太極拳、形意拳と並んで内家三拳の一つに数えられる八卦掌(はっけしょう)のレッスンです。八卦掌はその美しい動きから女性に人気のある武術=カンフーです。(カンフーは武術の広東語です)

らせんの動作により、身体の緊張を緩和させ、呼吸の活性化、内臓のストレッチなどの効果が期待できます。

指導者：林 隆志

定員：10名

参加費：900円+ワンオーダー代

持ち物：動きやすい服装、靴、マスク



ゆったり椅子ヨガ

毎月1回水曜日10時～11時に開催しています。椅子に座って行う椅子ヨガは、椅子が支えになるので子どもからシニアまで無理なく安全に行うことができます。

「運動不足で身体が硬くなった」

「運動したいけれど膝が痛くて立っている運動は無理。」「ヨガに興味はあるけれど、自分にできるか自信がない。」などという人におすすめです。

参加費：受講料700円+カフェご注文代金

講師：茶谷 有香(マダムフキ認定講師)

持ち物：ズボン、フェイスタオル、5本指ソックス(無ければ普通のソックス)、マスク



朝日を浴びて座ってできる気功をしよう

毎月1回土曜日10時～11時に開催しています。椅子に座って行う為、転倒の心配がありません。上半身の呼吸や消化活動に関わる筋肉を緩め、内臓を活性化することを目指しましょう。

参加費：ワンオーダー代

講師：川口景子(柔道整復師、健康運動指導士、健康運動実践指導者)

持ち物：ズボン、動きやすい服装、マスク



たんぼぼ哲学カフェ@六条山カフェ

隔月の土曜日13時30分～15時に開催しています。

てつがくカフェは、参加したみなさんの日ごろ感じていること、不思議に思うこと、うまく話せないことなどに、ゆっくりと時間をかけて耳をかたむけ合う時間です。

「哲学」の知識は要りません。人と話してみたい方、人の話を聴いてみたい方は、どなたでも参加お待ちしております。

進行：菊竹ともゆき

参加費：300円(お茶つき)



六条山カフェアナログゲーム部

金曜日はボードゲームやカードゲームを楽しもう!

進行の吉田真弓さんおすすめのゲームで、色々な人と一緒に遊んでみませんか?

おひとりでも来られてもゲームを通じて気がついたら盛り上がっています。入退場自由です。

参加費：700円+ワンオーダー代

企画・進行：奈良カフェアナログゲーム部
吉田真弓(よしだ TOYS)

※ 六条山カフェアナログゲーム部は、
2021年1月現在おやすみ中です。

サロンの最新の開催予定については SNS にて随時更新中です～

FB / Instagram / Twitter → @rokujoyamacafe

サロン申込先:

六条山カフェ

〒630-8044 奈良市六条西3-25-15 西の京高校正門前

Tel 0742-52-2012 Fax 0742-52-2013

E-mail uen@popo.or.jp