

# ビレッジの会&花の木会合同 第5回 ゴスペルフラダンス教室

令和2年10月23日（金）開催

今年度2回目のレッスンを行いました。

今回も健康管理やソーシャルディスタンスに気を付けながらマスクをしてのレッスンです。

前回は半年ぶりで皆さん筋肉痛になりましたので、準備運動から真剣に取り組みます。

まず「君は愛されるために生まれた」のおさらいです。皆さん慣れてきましたので気持ちも体も優雅に踊れました。まだ先生のお手本なしでは不安ですが…



そして今回から新しい「パラダイス」の練習です。先生が一通り踊ってくださり、軽快な曲と動きに期待がふくらみワクワクです！！一つずつ動きを教えてくださいますが左右の手の動きが複雑で皆さん戸惑いながら頭をフル回転し一生懸命に練習しました。脳が活性化して若返りそうです！最後には曲に合わせて踊ることができました。次のレッスンまで自宅で個人練習ですね…

「パラダイス」とは、どこかの場所ではなく、永遠に変わらない神様の愛を知り、心の中に優しい愛の風を感じて、困難のなかでも穏やかな気持ちでいられるというメッセージが込められています。人生これからもいろいろなことがあります。心の中が穏やかでいられるように「パラダイス」を練習していきたいと思います。



集まりごとが少ないこの頃ですが、講師の先生や理事長の望先生、ビレッジの会や花の木会の仲間とのとても貴重な時間を大切に、長く続けていけるといいなと感じました。ありがとうございました。