

מועדון מופ"ת מגיע לצופר!

ימי שני ורביעי, החל מה-19.10, במועדון לחבר בצופר

ההשתתפות מותנית בהרשמה מראש למועדון מופ"ת. לחצו כאן »

ימי שני

9:30-10:30 התעמלות בריאה וטיפוח היציבה עם רחלי רז

התעמלות בריאה, מאוזנת ומותאמת יכולת. נשים דגש על יציבה נכונה דרך מודעות גופנית, עבודה על שרירי הליבה, ותרגול מגוון של שווי משקל. נשפר יכולות וטווחי תנועה, תוך חיזוק והגמשת שרירים ומפרקים. נגוון ונשלב מכשירים קטנים. רחלי, מורה לחינוך גופני בעלת תואר ראשון, בוגרת מכללת וינגייט במגמת "טיפוח היציבה והתעמלות מונעת". תושבת צופר. בעלת ניסיון רב.

10:30-11:00 ארוחת בוקר קלה

11:00-12:30 תרבות יפן עם איריס אלגרישי

סדרת הרצאות הפותחת צוהר אל הבלתי ידוע ותפרוש בפנינו את תרבותה של יפן על-ידי הצגת אומנויות שונות בתרבות זו. נשמע ונחזה בעולם התרבות היפני המסורתי והמודרני, מהשפה והכתב דרך התיאטרון, הספרות והשירה ועד לטקס התה. זהו מסע אל נבכי תרבותה של יפן והיפנים המעוררים בנו סקרנות רבה. איריס אלגרישי מתגוררת ביישוב צוקים אמא ל 2. התגוררה במשך 10 שנים ב"קנזווה" שביפן. בשנים אלו היתה סטודנטית לתואר שני ושלישי בספרות ותיאטרון יפניים באוניברסיטת המקומית.

ימי רביעי

11:00 הרצאות בזום (כל אחד בביתו)

14/10 הרב בנג'י גרובר - על "ביקור חולים"

21/10 עזרא ברום - מבשרנו נחזה אלוה

28/10 מאסטרו רוני פורת - "אומנות הבחירה" על קבלת החלטות באופן יצירתי

4/11 עזרא ברום - אשר גינצברג, אחד העם ומשה

11/11 הרב בנג'י גרובר - יהודה הנשיא

* קישור להרצאות יישלח בימי רביעי.

פרויקט פסיפס לעבודה עצמית

עבודת פסיפס בהנחיית דליה מטמון. יצירת פרחים מפסיפס ליצירה משותפת שנתקין במהלך השנה בחצר מרכז קהילה. כל משתתפת תקבל ערכה עם חומרים וכלים, וקישור לסרטון הדרכה, לעבודה עצמית בזמנה הפנוי.