



## 毎週金曜日のヨガ教室(2部)

先月号ではプールで開催されている「ふみふみアディウ」の教室や効果について紹介させて頂きました。

今月号では毎週金曜日に体育館で開催している美容や健康などで話題の「ヨガ教室」について紹介したいと思います。

### \*ヨガ教室はいつやっているの？

→毎週金曜日11:00~12:00と18:30~19:30の2部。(参加料 1,000 円)

予約不要、当日千代田運動公園まで直接お越しください。講師は Junko 先生です。

### \*体が硬い人は出来ない？年齢層は…？

→主婦の方をはじめ、男性の方やご夫婦で来られる方もいらっしゃいます。

体が硬いとできないと思われがちなヨガ。しかし本当は、老若男女問わず一生を通じて続けられる運動です。



## ヨガによる効果

現在ではダイエットや健康法としてもブームとなっているヨガですが、本来の目的は「苦痛からの解放=快適で安定した心を作ること」にあります。

### 身体のゆがみ・くせを直す

シェイプアップ効果、姿勢が良くなる、内臓が活性化され体内環境を整える

### 自然治癒力を高める

### 内親性が高まる

集中力、感情のコントロール力の向上

### 慢性的な症状の緩和

肩凝り・腰痛・頭痛・冷え・便秘・更年期・月経障害などの病気の予防や改善

### 自律神経を整える

ホルモンバランスの調整や強化



その他として、体力や筋力の向上、老廃物を出す(血流やリンパ流の流れスムーズに、美肌、新陳代謝が活発に)、ポジティブ心やる気アップ、ストレスやうつ症状の緩和・耐性向上が期待されます。左記に記載したものは一例で、個人差があります。



## こんな方にオススメ!

- ・筋力がない。運動が苦手
- ・冷えやだるさ、肩凝り、むくみなどを改善したい
- ・病院に行くほどではないけれど不快な症状に悩んでいる。女性特有の深い症状などの緩和。
- ・多忙でストレスフルな人
- ・自分を見つめなおす時間がほしい。リラックスしたい。
- ・自然との結びつきを感じたい

ヨガ教室おすすめですよ！お待ちしております！

深い呼吸と、ゆったり大きくからだを動かすヨガのポーズで、ココロもカラダもリフレッシュできます。初心者も大歓迎です。ぜひご参加ください。

毎週金曜日(月4回程度)  
 11:00 ~ 12:00  
 18:30 ~ 19:30  
 1回: 1,000円

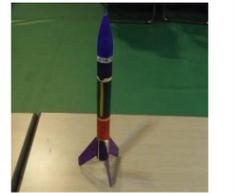
講師: Junko (shanti yoga)

## ふるさと夢プロジェクト応援隊！ロケット講演会

10月17日(水)北広島町教育委員会主催で町内の小学6年生を対象としたロケット講演会が千代田運動公園で行われました。講師は北海道でロケット開発に携わられている株式会社植松電機の植松努代さんで、講演では、夢をもつことの素晴らしさ、思い続けることの大切さについて、ご自身の経験をもとに笑いを交えてお話されました。その後ロケットの製作を他校の生徒と一緒にっており、初めは緊張もあり黙々と作業をしていた子ども達でしたが、次第に打ち解け他校のお友達と楽しく協力して作業をし素敵なロケットが完成しました。

ロケットの打ち上げは午後から外で行われており「3、2、1」の掛け声にあわせて発射ボタンを押して自分で作ったロケットを打ち上げていました。上空 100 メートル近くまで飛んでいくロケットを見上げる子ども達の目はとてもキラキラしていました！

講師のお話の中であった「ドーゼ無理」ではなく「だったらどうする？」と考え、これからたくさんの夢に向かって夢の実現に向かって頑張ってもらいたいですね！私たちもいつになっても夢を持って、子ども達のキラキラとした目のようにトキメキながら過ごしていきたいと思いました。



## 消防訓練を行いました

11月6日(火)の朝、千代田運動公園で消防署の方と消防訓練を行いました。

今回は千代田運動公園体育館での火災を想定した訓練で、体育館内にいらっしゃったお客様にも訓練にご協力して頂きました。

火災のみならずいつ、どこで何が起きるか分かりません。

あらゆる想定をし「もしも…」に対して日頃から準備をしておくことが大切だと感じました。これからの季節、ストーブなどでの火災も増えるかと思えます。さらに気を引き締め、安全安心して元気で健康な日々が送れるようにしていきましょう！



## 優秀神楽発表大会

11月10日(土)千代田運動公園にて優秀神楽発表大会が開催されました。この大会は観客の皆様の投票により王座が決定いたしますが、今年の王座は宮乃木神楽団(広島市安佐北区)さんでした！おめでとうございます！



**\*12月より冬季営業の為、営業時間が変わります。下記の表をご覧ください。  
 \*年末は12月28日(金)まで、年始は2019年1月5日からの営業となっております。**

### ◆◆通常営業時間◆◆

月～土 13:00～21:00 (最終受付 20:30、木曜休館)  
 日・祝 10:00～17:00 (最終受付 16:30)



# facebook



イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。Facebook 上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね！をお待ちしております(\*^^)v

### スタッフの一言

今年も残りわずか。年末になるにつれ行事や仕事で忙しくなるとともに寒さもまし、体調管理が難しくなってくる時期です。

また寒いと運動する機会も減りますが「エイッ！」と少し頑張れば汗をかくと、身体も心もスカッとします！また運動することによって睡眠の質もよくなり、風邪もひきにくく、疲れも残りにくくなります。時間に追われる日々の中でもちょっとだけ運動する時間をとって下さい！元気で健康だと仕事の効率もアップすること間違いなしです！