



**根岸 心ちゃん** (佐間)  
父・和也さん 母・恵さん  
平成20年12月27日生まれ  
「のびのび大きくなあれ」



**関 結衣ちゃん** (佐間)  
父・昌弘さん 母・由里子さん  
平成20年12月9日生まれ  
「すくすくと元気に育ってね」



**五十嵐 愛ちゃん** (岡町)  
父・章五さん 母・眞弓さん  
平成20年12月2日生まれ  
「誰からも愛される子に」



**新島 小遙ちゃん** (須加)  
父・弘康さん 母・悠子さん  
平成20年12月31日生まれ  
「元氣の「ハタタンタン」」



**小菅 湊士ちゃん** (緑町)  
父・雅史さん 母・幸恵さん  
平成20年12月12日生まれ  
「歩くの大好きいちにいちに!!」

### 平成21年2月生まれのお子さんを募集します

○12月28日(月)までに電話またはEメールで広報広聴課広報広聴担当(内線318)  
※応募要領は市ホームページをご覧ください



○応募者多数の場合は、1月5日(火)午後1時30分から市役所203会議室で公開抽選を行います。



## 健康体操 美人クラブ

～楽しく活動して心も美人に～

親睦を深めているようです。

また、年配のメンバーが安心して参加できるように、若手のメンバーがきめ細やかなサポートを積極的に行うなど、多

考案された西式健康法をベースに健康体操を行っている同クラブでは、基本的に器具を使わず、ゆっくりとした動作を中心に体を動かしています。基本体操に始まり、ストレッチ、リズム体操などのほか、講師による健康についての講話を行うなど盛りだくさんで、2時間の活動時間はあつという間。講師を務める渡辺幸子さんは、「体を動かすだけでなく、心と体の健康づくりを行うことを心掛けており、季節によってその時々にあった皆さんの健康維持や日々の生活に役立つ話題を提供するようにしています」と話します。そのほか、花見、いちご狩り、食事会、クリスマス会などのレクリエーションも充実。館外活動によってさらに



今月紹介するのは、平成18年1月に発足した埼玉公民館の健康体操 美人クラブです。毎月第2木曜日の午前10時～正午に23人で体力づくりに励んでいます。

くの「思いやり」で同クラブが成り立っています。

「みんなで集まることが楽しい」「月1度だけの活動では物足りないくらい。次の活動日がとても待ち遠しい」と話す皆さんの様子から、和気あいあいとした雰囲気伝わってきます。心も美人になる同クラブは、メンバーの誰もが「すてきな仲間と長く続けていきたい」と口をそろえます。楽しく活動することは、美人であり続けるための秘訣なのかも知れませんね。

▼問い合わせ 埼玉公民館 ☎559-0047

