



**永田 青澄ちゃん**（富士見町）  
父・充男さん 母・祐子さん  
平成21年6月3日生まれ  
「愛乃お姉ちゃんと仲良〜ね!」



**野口 陽菜ちゃん**（小針）  
父・智章さん 母・典子さん  
平成21年6月26日生まれ  
「元気で悪いやりのある子に。」



**堂下 蓮華ちゃん**（城西）  
父・一也さん 母・智里さん  
平成21年6月5日生まれ  
「脚力抜群!泣き声大量!」

はじ め ま し て



**千代田 歩ちゃん**（城南）  
父・仁さん 母・翼さん  
平成21年6月23日生まれ  
「みんなの宝物だよ。」



**新井 麻梨愛ちゃん**（長野）  
父・仁さん 母・絵梨加さん  
平成21年6月13日生まれ  
「優しい子になつてね!」

平成21年8月生まれのお子さんを募集します

○6月30日(水)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、7月6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。

さわやか サークル

ピラティスサークル

～心も体も美しく～

同サークルは平成22年4月に結成されたばかり。平成21年に同公民館で行われたピラティス講座を受講したメンバーがその効果を実感。ピラティスに魅了されたことにより結成されました。現在、毎月第1〜3水曜日の午前11時から女性24人が約1時間汗を流しています。

毎回レッスンを楽しみに行っている皆さんは、和やかな雰囲気の中、ストレッチなどをしてレッスンの開始を待ちますが、手島香代子先生の指導が始まると、真剣な表情に変わり、ピラティス特有の呼吸法を行いながら、ゴムバンドを使って筋肉や関節に負荷をかけていきます。一見つらそうな運動ですが、健康や美に情熱



ラティスは胸式呼吸で骨盤を常に安定させながら運動を行うことを特徴とします。今回は星河公民館でそのエクササイズにいきいきと励んでいるピラティスサークルを紹介します。

リハビリを目的に開発されたピラティスは、ヨガや太極拳の要素を取り入れ、体に負担をかけずに、シェイプアップさせる効果があるエクササイズです。腹式呼吸で行うヨガや太極拳に対し、ピ



を注ぐ皆さんの表情はキラキラと輝いています。

「無理をせず、イメージを大切にする」との先生の指導方針を意識しながら、エクササイズに取り組むことで「肩こりや腰痛が無くなり、食欲も回復した」「ストレッチが解消されてうれしい」と皆さんはピラティスから得られる効果を満足感いっぱい表情を浮かべて語ります。内蔵機能や身体機能を回復させるだけでなく、心もリフレッシュさせてくれるピラティスは、いつまでも若々しい美ぼうを保ち続ける皆さんの生活の一部となっているようです。

▼問い合わせ 松田宅 ☎553-62005