



堀越 琥太郎ちゃん (清水町)
父・純一さん 母・真美さん
平成22年1月19日生まれ
「健やかに大きくな〜れ☆」



高橋 優頼ちゃん (前谷)
父・知典さん 母・理英さん
平成22年1月31日生まれ
「モリモリ食べる姿が大好き♡」



小林 大峨ちゃん (谷郷)
父・計夫さん 母・ゆみこさん
平成22年1月14日生まれ
「常に雄雄しく逞しく」

はじ め ま し て



新井 凱翔ちゃん (埴玉)
父・国彦さん 母・麻依さん
平成22年1月30日生まれ
「誰からも愛されますように☆」



石井 瀬馬ちゃん (谷郷)
父・皓さん 母・里味さん
平成22年1月21日生まれ
「男らしく育ててね」

平成22年3月生まれのお子さんを募集します

○1月31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、2月3日(木)午後1時30分から市役所306会議室で公開抽選を行います。

さわやか サークル

アリーナヨガクラブ

～ヨガで明日への活力に～

協会が主催した星河地区のヨガ教室でヨガによる効果を実感した星河地区の方が中心となつて平成20年8月に結成されました。現在は星河地区の方だけでなく、市外の方も含め40人のメンバーが毎月第1・2・3水曜日の午後7時30分から活動しています。

ヨガと聞くと関節や筋肉などに負担をかけ、変わったポーズをとるといつらそんなイメージがありますが、20歳代から70歳代までの幅広い年齢層の方や親子で所属する方もいる同サークルでは、自分のできる範囲で無理をしないことを心掛けながら、体をねじったり、伸ばしたりと柔軟性を意識したポーズを何パターンも取り入れています。「簡単なポーズでも十分健康になる」と語る水橋祐子先生の動きに合わせてポーズを取る皆さんは、普段使わない筋肉を使うことで、体が健康的になっていくのを実感するとともに少しずつ自分の体が柔らかくなって



グリーンアリーナ柔道場に響き渡る深い呼吸音。今月は健康できれいな体を手に入れられるといわれているヨガに取り組むアリーナヨガクラブを紹介します。

同クラブは星河地区体育



いくとといった「小さな成長」にも喜びの表情を見せます。また、腹式呼吸と瞑想を行いながら体を動かすヨガは、リラックスしながら自分を見つめ直すことができるため、「気持ち穏やかになり、前向きな気持ちで毎日を送れるようになった」と心理的にも効果が表れていることを感じているようです。

心も体もきれいにし、明日への活力を与えてくれるヨガ。皆さんにとって、ヨガはそれぞれのライフスタイルに欠かせないものとなっています。

▼問い合わせ 長谷川宅 ☎55618212