



豊福 進太ちゃん(長野)
父・剛さん 母・万友美さん
平成22年6月26日生まれ
「ますます明るい子に育ってね!」



大野 理起ちゃん(桜町)
父・真理さん 母・慈佳さん
平成22年6月29日生まれ
「元気にすくすく育って下さい☆」



富樫 愛ちゃん(持田)
父・誠さん 母・知子さん
平成22年6月25日生まれ
「翼お姉ちゃんと沢山遊んでね!」

はじ め ま し て



前田 千那ちゃん(持田)
父・治幸さん 母・美田紀さん
平成22年6月18日生まれ
「沢山の幸せをありがとう!」



横田 華琉ちゃん(長野)
父・達也さん 母・由佳さん
平成22年6月23日生まれ
「夢のある子に育ってね!!」

平成22年8月生まれのお子さんを募集します

○6月30日(木)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。

さわやか サークル

3 B 体操

～楽しみながら健康づくり～

今月紹介するクラブ「3B体操」は、平成23年4月に発足したばかり。平成21年、星河公民館で行われた3B体操講座を受講し、その楽しさに魅了された方が集まりました。現在では、女性12人のメンバーが、同公民館にて毎週金曜日午前10時から11時30分まで活動しています。「楽しく、無理をせず自分のできる範囲で健康づくりを」がモットーの、指導士の清水十九子さんの丁寧な指導のもと、それぞれのペースに合わせて、伸び伸びと体を動かすメンバーの皆さんは、「肩こりや腰痛など生活習慣病の予防」や「基礎体力の向上」など体の健康はもちろんのこと、「リズムにうまく乗れなく



3 B 体操とは、頭文字にBのつく3種類の道具(ボール、ベル、ベルター、Beate)を使い、音楽に合わせて仲間と楽しく行う

健康体操です。この体操は、参加者の年齢や体力に合わせてアレンジでき、遊び感覚で楽しめることから人気を集めています。



でもお互いを笑い飛ばせる雰囲気は、心身ともにリラックスすることができま

す」と心の健康も実感しています。現在、今年の11月に行われるほしかわ文化祭での発表に向けて、毎週練習に励んでいる皆さん。「かけがえのない仲間に出会えたことが何よりの財産です」と満面の笑みをこぼします。

「運動が苦手」「体が硬い」という方も気軽に行うことができる3B体操。楽しく体を動かしてみたいという方は、3B体操でいつまでも若々しく健康な同クラブの皆さんと一緒に、爽やかな汗を流してみませんか。

▼問い合わせ 田島宅 ☎554-4168