



## 【動いて元気に！】

ちょっと動くと汗ばむ季節がやってきましたね。運動中だけでなく、水分補給はしっかり行って、体調管理は万全に。朝コップ1杯の水を飲むと身体も目覚めておなかにもいいですよ。特に便秘気味の女性にはオススメです。

さて今回は、今夏は引き締まった身体?おなか?でかっこよくTシャツを着こなしたい!と思いつつがんばっている「**広畑金曜教室**」を紹介します。この教室は、運動だけでなく、なぜか笑って!笑って?腹筋を使います。老若男女!いろいろな方が各地から2週間に1度集まり、笑って汗かいてストレス発散している1回参加型の教室です。時間を見つけてぜひ体験してみてください。

日時:第2・4金曜 19:30~20:30

場所:広畑第2公民館

参加費:エストレラ会員500円/回

一般会員 600円/回



## 【入会キャンペーンのお知らせ】

健康教室では6月末まで入会キャンペーンを行っています。入会された方、紹介して下さった方には健康チェックノートをプレゼント!この機会に自分の体調を記録することからはじめませんか??

詳しくは健康リーダーまで。

(お問い合わせ先)

スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F

TEL・FAX 079-224-7100

メール info@himeji-estrela.com

HP http://www.himeji-estrela.com/



緑の中へ出かけませんか



## 【にぎやか日記】

今年度は「にぎやか日記」と題して、姫路近隣で、心も体も癒される場所を紹介していきたいと思います。

### 第1回 自然観察の森

姫路市自然観察の森では鹿やウサギのほか、多くの野鳥や昆虫、植物に出会う



ことができます。初めての方はまず、「ネイチャーセンター」に行ってみましょう。レンジャー(自然解説員)が常駐していて、季節の見どころを教えてください。証明書を見れば双眼鏡の貸出しもあります。約60ヘクタールの園内には散策路やあずまやが整備され、頂上からは、天気が良ければ淡路島まで望めます。飽きることのない自然の中にと、体の中から元気が湧いてきますよ。

自然観察の森

姫路市太市中915-6

TEL: 079-269-1270

休園日:月曜日と祝日の翌日、年末年始

アクセス

姫路駅から神姫バスで約20分、「自然観察の森」下車。近くには桜山、アトム館、星の子館、こどもの館などがあります。

## 季節の花

### 紫陽花(あじさい・学名 Hydrangea)



原産は日本。学名の Hydrangea は「水の容器」という意味です。「紫陽花」は「藍色が集まったもの」を意味する「あづさい(集真藍)」がなまったもの。

❀花ことば・・・移り気、無情、心地よい静けさ

❀花の効用・・・心の疲労や神経症の症状を緩和する

皆さんの感想をお待ちしています。次回もお楽しみに。<文:ひいのまゆ>