



〈 動いて元気に！ 〉

朝晩は涼しくなり過ごしやすくなってきました。ウォーキングが楽しい季節ですね。エストレラ会員の皆さんは、「食欲の秋」だけでなく「運動の秋」を楽しんでください。また、今冬はインフルエンザの流行が心配です。手洗い、うがいを忘れずに。普段から十分な栄養・睡眠をとり、インフルエンザに負けない体力を作ってください。



さて今回は、2006年8月エストレラ健康教室として最初に始まった広畑土曜教室を紹介します。土曜日ということもあり、時々お孫さんの参加もある年齢層も！会話も！！幅広い月2回のゆっくりした教室です。いつでも気軽に見学・体験してください。

日 時：第2・4土曜 10:00～11:30
場 所：広畑市民センター 2F 展示室
参加費：エストレラ会員 1,200円・一般 1,500円

〈 第2回エストレラ健康DAYのお知らせ 〉

今年も自分の体力チェックしよう！エストレラの仲間にお会いしよう！

日 時：11月3日(祝・火) 13:30～16:00
場 所：イーグレ姫路 アリーナ A・B (地下2F)
参加費：無 料
定 員：先着50名
申込はエストレラ事務局まで・・・(10月27日締切)

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

第2回 書写山圓教寺

書写山は966年に性空上人によって開かれた「西の比叡山」と呼ばれる道場です。圓教寺摩尼殿は西国27番の霊場として、全国から参拝者が多く訪れます。また、境内には数多くの重要文化財が現存されています。徒歩で登るのもまた味わい深く、山上からは姫路市が一望できます。秋にはその紅葉の美しさに感動されるでしょう。

書写山圓教寺 姫路市書写2968 TEL 079-266-3327

時 間 8:30～17:00 志納金 500円

アクセス 姫路駅から神姫バスで約25分、「書写ロープウェイ」下車
ロープウェイで山上駅まで約4分(往復900円)

行 事 11月中旬に「紅葉まつり」文化財特別公開
1月18日 修正会・鬼追い会式
精進料理の予約もできます。
内容の詳細については事務所にお問い合わせ下さい。

季節の花

コスモス Cosmos



和名「秋桜」とも言う。キク科 原産はメキシコ。
日本には明治20年頃に渡来。

- ✿花ことば・・・乙女のまごころ・少女の愛情・調和
- ✿花の効用・・・夏の疲れを取る。

今回は身体を温めるスポットを紹介します。
お楽しみに～

<文：ひいのまゆ>