



《 動いて元気に！ 》

11月3日(祝・火)イーグレ姫路で「第2回エストレラ健康DAY」を行いました。今回はたくさんの学生ボランティアが参加、全53名のイベントになりました。当日は、暑いくらいの盛り上がりで日頃の成果を発揮した体力測定、各教室のチームワークを競うゲーム、リーダー手作りのバザーを楽しんだ1日でした。各賞は下記のみなさんです。



優秀選手賞

＜キッズの部＞ 森実 流風くん

＜20～64歳の部＞

森実 茂樹さん・平井 三恵子さん

＜65歳以上の部＞ 宗岡 みや子さん

ゲーム部門優勝

広畑金曜教室

エストレラ賞

矢野 孝美さん

さぁ～来年はあなたも優秀選手賞？エストレラ賞？を目指して今日から楽しく元気に毎日を過ごしましょう！

《 キッズ冬プログラムのお知らせ 》

～チャレンジスポーツin親子～

- ①サッカー 12/14(月) 16:00～16:50 青山ノア
 - ②スポーツチャンバラ 12/19(土) 10:00～11:00 広畑市民センター
- 参加費：①②ともに親子(ひと組)で1,000円(1回あたり)
 対象：2009年度に4～6歳になる子どもと保護者
 ☆詳細・申込はエストレラ事務局まで・・・(12月12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3回 天然温泉「ゆたりん」

だんだん寒くなってきました。師走に入ると何かと気ぜわしいですね。今回はそんなあなたに、近場の温泉をご紹介します。温泉はもちろん、里山の紅葉も楽しめる足湯(無料)でも身体がホカホカしますよ。お風呂上がりには昔ながらの瓶牛乳などいかがでしょうか。ゆっくりとくつろげるお座敷もあり、日頃の疲れを癒すのにぴったり。また、農産物の直売所やお土産屋、レストランなど設備も充実しています。

姫路市はやしだ交流センター「ゆたりん」

姫路市林田町口佐見386 ☎ 079-261-3770

営業時間 入浴時間 10:00～21:00 入浴料 600円
 農産物直売所 9:00～17:00

休館日 毎月曜日(祝日の場合は翌日)

アクセス 神姫バスで山崎行き「林田橋」下車、東へ徒歩10分
 車で姫路西インターよりR29を西へ約25分

季節の花

ポインセチア(日本名 猊々木(しょうじょうぼく))



原産は中央アメリカ(特にメキシコ)。明治時代に来日。大酒飲みの赤い顔に似ているので猊々木とも言う。葉が赤く染まるのでクリスマスによく使われる。

- ❖花ことば・・・幸福・私の心は燃えている
- ❖花の効用・・・気分を高揚させ、不定愁訴を緩和してくれる。

☞次回は春を待ち望む花のスポットを紹介します。<文：まいのひゆ>