



〈 動いて元気に！ 〉

寒くなったり暖かくなったり・・・体調管理が難しく、また何かと忙しい季節ですね。こんなときは椅子にすわったままでできる簡単ストレッチがオススメです。1回30秒間でOK。ぜひ試してみてください。



腰のストレッチ

背中をまっすぐにして座る。
椅子の座面や背もたれを持つように
身体をひねり、後ろを向く。
反対側も同じように行う。



胸・肩のストレッチ

背中側で両手を組み、斜め後ろにあげ
胸をはる。

〈 親子DEエクササイズ無料体験会のお知らせ 〉

～リズム体操&ボールを使った全身運動～

日時：3/20(土) 10:00～11:00

場所：広畑市民センター・大ホール

持ち物：運動のできる服装・シューズ・飲み物・着替え・タオル

対象：現在3～5歳の子どもと保護者

詳細・申込はエストレラ事務局まで・・・

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4回 綾部山梅林

瀬戸内海国立公園の播州綾部山梅林は「ひとめ二万本」と言われるように、西日本一の梅の里です。眼下に瀬戸内海の島々が一望でき、梅林とのコラボレーションが素晴らしい絶景です。春の訪れを待つ早春の一日、うららかな春風にのってくる梅の香りに包まれてみませんか？

綾部山梅林 たつの市御津町黒崎 1391-2

079-322-3551

入園受付 9:00～17:00 観梅期 2/11～3/21

梅ちぎり期 6/1～6/20

入園料 大人 500円 小人 400円

(梅ジュース又は甘酒付き)

梅ちぎりは入園無料ですが、収穫した梅は買い取りです。

アクセス 電車 山電網干駅下車 直通バス 10分

JR網干駅下車 直通バス 30分

車 国道250号線で姫路から約30分

季節の花

スイセン

ヒガンバナ科スイセン属



原産地はスペイン、ポルトガルから地中海沿岸。
日本では、比較的暖かい海岸地方で群生が見られる。
福井県の県花にもなっている。

神話によると美少年ナルキッソスが水に映った自分自身に恋をしてうつむきがちに咲くスイセンに変わったという。Narcissus という学名の由来である。

❖花ことば・・・うぬぼれ・自己愛

❖花の効用・・・心身を安静に保ち、心臓病に効くといわれる。

1年間有難うございました。来年度もお楽しみに。 <文：まいのひゆ>