

〈動いて元気に！〉

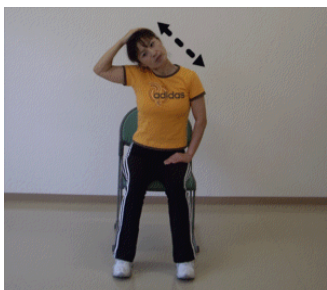
今夏、エストレラ姫路FCジュニアユースの選手たちが【日本クラブユース選手権U-15大会】で、エストレラ初 決勝トーナメント進出を果たしました。私たちが選手たちのパワーをもらって、張り切っていきましょうね。今回は、「かんたんストレッチ第3弾！」肩こりがつらい方にオススメです。

肩のストレッチ

片腕を身体の前に伸ばし、逆の手で抱えるようにして引っ張る。

反対側も同じように行う。

肩が上がらないように注意。



頸部のストレッチ

片手で頭を上から支え、頭部を横に傾げる。反対側も同じように行う。

身体はまっすぐにし、強く押しすぎないように注意。

〈第3回エストレラ健康DAYのお知らせ〉～参加者募集中～

～体力測定にゲーム対抗戦、バザーもあるよ～

日 時：11/3(祝・水)13:30～16:30

場 所：イーグレひめじ アリーナA、B

詳細はエストレラ事務局または各教室リーダーまで



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/

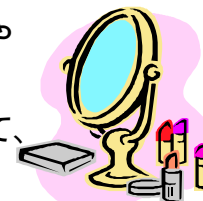
アンチエイジング ～いつまでも若々しく～

第2回 スキンケア 「夏に疲れたお肌を綺麗に」

5月から8月は紫外線の一番多い季節です。日焼け止めクリームや帽子・日傘を使ったあなたも、冷房対策をしたあなたも、やっぱりお肌が傷んでいます。夏の疲れを早く取り、美しい肌を取り戻しましょう。

外側から

洗 顔・・・お肌のお手入れの基本は洗顔です。肌に残った汚れ・メイク・余分な皮脂をそのままにしておくとニキビやシミの原因になります。泡立てネットなどを使い、細かい泡でやさしく洗います。すすぎもしっかりして、拭く時もタオルで押さえるようにします。



保 湿・・・うるおいを保つ為には適切な保湿ケアが必要です。化粧水で水分を補ったあとは、乾燥が気になる部分にクリームなどでしっかり油分を補ってください。皮膜が減少したら紫外線が直接入りこみ、シミを作りやすくしてしまいます。

内側から

適度な運動やきちんと睡眠を取ることはいつまでもなく、食事に気をつける事が大切です。カロチンの多い緑黄色野菜やコラーゲンには、皮膚を強くする効果があると言われています。コラーゲンはゼラチン、牛筋、軟骨、鶏皮、ふかひれなどに多く含まれています。

秋の夜空に見られる星座

秋の夜空は明るい星が少ないのですが、アンドロメダ姫やペルセウス王子など、神話に登場する星座が見られます。ペガスス座の3個の星と、アンドロメダ座の2等星を1個加えた4角形を「秋の四辺形」と呼んでいます。月と共に星も楽しみたい秋の夜空ですね。文：ひいのまゆ

