

〈 楽しく元気に！ 〉

もうすぐ夏～今年は、日本のこれからのためにも節電対策が必要ですね。元気に夏を過ごすためにココロとカラダの準備もお忘れなく！

さぁ 今夏のイベント紹介です。新しい仲間を作り、「楽しい 元気になる！クラブ」を体験してくださいね。

詳しくは、担当リーダー、エストレラ事務局まで・・・

【いい男は料理もできる！講座のお知らせ】

～夏野菜のよくばりランチ～

日 時：8/7(日) 10:00～11:30

場 所：広畑第2公民館

持ち物：エプロン、タオル、筆記用具

参加費：会員・学生 1,000円 一般 1,200円

対 象：料理初心者の男性(中学生以上)

初めての方も大丈夫。ゆっくりペースで行います。



【キッズ縁日遊びのお知らせ】

～みんなで体を動かした後は、輪投げ・魚釣りあそび・射的で遊ぼう～

日 時：8/28(日) 10:00～11:00

場 所：広畑市民センター大ホール

持ち物：運動できる服装、上履き、タオル、飲みもの

参加費：500円/子ども1人

対 象：3歳～小1までの子どもと保護者

おじいちゃん、おばあちゃんとの参加も大歓迎！！



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

H P http://www.himeji-estrela.com/

アンチエイジング・パート ～いつまでも若々しく

若々しさを長く保つためには身体を鍛えるだけではなく、身体の内側からのケアが大切です。今年度は、若さと健康を保つ食べ物をご紹介します。

第1回 美肌の味方 「コラーゲン」

美肌に良いと評判のコラーゲンは、細胞や組織を結合させるたんぱく質のひとつです。コラーゲンは身体の中で合成されるので、食べたからと言ってそのままコラーゲンになるわけではありません。しかし、口から摂取することで体内のコラーゲンの再生を助けることがわかってきました。



はたらき 靱帯・腱・真皮・骨・軟骨など身体のとんぱく質のうち、30%はコラーゲンです。

不足すると髪のとやがなくなり、細くなります。またシワやたるみ、関節の痛みの原因にもなります。新陳代謝を良くする働きもあるのでアンチエイジングには欠かせません。

食べ物 牛スジ・スペアリブ・手羽先・鶏皮・豚足・魚のヒレや皮に多く含まれます。ゼラチンはコラーゲンに熱を加えて抽出した物です。また、魚を炊いたあとに出来る『にこごり』にはコラーゲンがたっぷり含まれています。

～あなたに贈るカルチャー案内～

*** ええもんみつけた! ***

「 Smile 」 唄 しており



このコーナーでは、スマイルクラブのリーダーから皆さんへ心に響くカルチャー案内をします。第1回目はこの音楽をあなたに・・・。

「Smile」は名古屋から発信された歌です。

落ち込んだ時にすーっと心に入ってきて、頑張ろうという気持ちにさせてくれます。東日本大震災後、静かなブームになっているようです。一度聴いてみてくださいね。

<文：ひいのまゆ>