



《 動いて元気に！ 》

今年も暑い夏でしたね。～楽しく元気に～ がモットーの楽笑クラブでは「男の料理教室」、エストキッズクラブでは「おもちゃあそび」イベントを行いました。ぜひその盛り上がり！！をホームページで見てくださいね。そして・・・楽しみな秋がやってきました。元気に秋を迎えるために、栄養、休養、適度な運動も忘れずに☆

では「姿勢に注目！第3弾」のスタートです。「5歳若く見える姿勢」をキープするには、身体を整えることも大切です。教室内でも必ず行うかんたんストレッチを紹介します。お風呂上りがおすすめ。

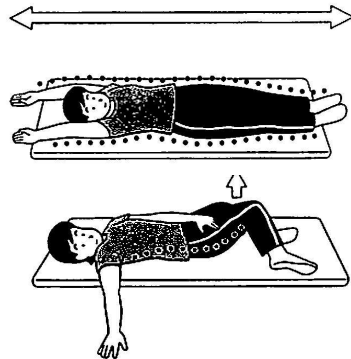
<背伸び>

- ①平らな床かマットに仰向けに寝て、指先から足先まで伸ばす。
- ②足先を上に向けて同じように伸ばす

<腰のストレッチ>

- ①仰向けに寝て、膝を立てる。
- ②両膝を同じ方向に倒し、顔は反対側に向けて腰を伸ばす。

毎日10～30秒程度、反動をつけずにゆっくり伸ばしてください。



【第5回 健康 DAY のお知らせ】

さあ～今年も健康 DAY がやってきます。1年に1度の笑顔と身体のチェック！そして他の教室の仲間と出会うイベントです。ふるってご参加くださいね。

日 時：11/11（日） 13:15～16:45

場 所：総合スポーツ会館 剣道場

参加費：無料

持ち物：運動のできる服装、上靴、タオル、飲み物、着替え

準備の都合上、事前の申込が必要です。申込期限：10/31（水）

☆詳細は、エストレラ健康リーダー、ホームページにて・・・



めざせ！ヘルシーライフ！ 五色から五臓を強化

日本人の平均寿命は男79歳、女86歳ですが、自立して生活できる「健康寿命」は男70歳、女74歳と発表されました。病気を予防し、健康を維持するために食生活は大切です。彩りの美しい献立で栄養のバランスをとり、楽しい毎日を送りたいですね。

第2回 黄

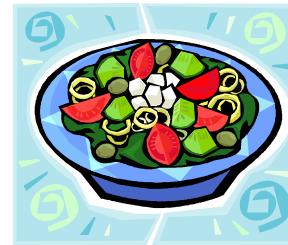
はたらき

すい臓・胃腸疾患・むくみ・夏バテの回復・口内炎・鼻炎・腰痛・関節炎・リウマチなど。

食べ物

レモン・グレープフルーツ・バナナ・パイナップル・キンカン・きび・とうもろこし・パプリカ・たけのこ・ゆば・ひよこ豆・植物油

五色の献立例 ……「梅ダレサラダ」……



☆彩りが食欲を出してくれます！

《材 料》

水菜（青）・カイワレ（青）・みょうが（白）・大根（白）・黒豆（黒）・トウモロコシ（黄）・トマト（赤）・梅干し（赤）・酢・植物油（黄）

*** 色のパワーでリフレッシュ ***

～～自分らしく快適に～～

黄

秋になると、山々や稲の色は緑から黄色にと変わってきます。黄色は人の心を開き、心理的な距離を近づけてくれる色です。頑張り・根性・決断力・金運・希望・明るさ・注意力・陽気さなどが黄色からのイメージです。黄色から明るい光のパワーを貰って、元気な秋を過ごしてはいかがでしょうか。 <文:ひいのまゆ>



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/