



☺動いて元気に！ ☺

今年の冬は、インフルエンザやノロウイルスの流行、大雪と大変でしたね。
皆さんは、冬を楽しみ元気に過ごすことができましたか？
少しずつですが、風や香りから春を感じるが増えてきました。さあ新学期！
4月から楽笑クラブとキッズクラブはリニューアル、新しく生まれ変わります。
(下表参照)今年度も皆さんと一緒に『元気に楽しく過ごす場所・時間』を作っ
ていきたいと考えています。よろしくお祈りします。
2014年4月、新しい教室をお楽しみに～

教室名	2013年度	2014年度
花北(火)	10:00～11:30	(火) 10:00～11:30
大塩(水)	10:00～11:30	(水) 10:00～11:30
スポ館(木)	13:30～15:00	(木) 13:30～15:00
広畑(金)	19:30～20:30	(第2・4金) 19:30～20:45 広畑第2公民館 「ストレッチ&バランストレーニング」
広畑(土)	10:00～11:30	
キッズ(土)	10:50～11:50	夏・冬・春休み特別プログラム

<ちょこっと運動> 冬の間なかなか動けなかった方は、今日から
ロコモ予防トレーニングで足腰強くしてくださいね！
スクワット・・・椅子に座る・立つ動き、1日に10～20回
バランス・・・片足で立つ動き、左右それぞれ1分間ずつ

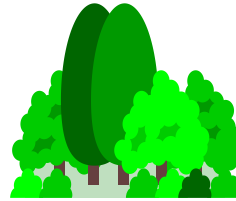
☺「花よりだんご」親子クッキングのお知らせ ☺ ～親子でおいしくたのしいおやつ作り～

日時&場所：3/30(日) 13:30～15:30 広畑市民センター3F 料理教室

献立：いろいろだんご(お持ち帰りもあるよ)
持ち物：エプロン、バスタナ、タオル、お茶、保存容器
対象：現在、幼稚園・保育園年少～小学3年生(3～9歳)の
子どもと保護者 *対象外の場合は、ご相談ください。
参加費：1組1,000円
兄弟やお友達等、2組同時申し込みの場合は1組900円
締切：3/22(土) 詳細は、HP、健康リーダーまで。

☺ に ほ ひ ～香りのひみつ～ ☺

柔らかい陽ざしに誘われて外出したくなる季節です。新生活の始まりで
緊張しがちな心を花の香りが癒してくれるかもしれません。最近では公立
の図書館にアロマが取り入れられて、評判になっているようです。今回は
身近な樹木の香りを紹介しましょう。



第4回 『 樹木系で清々しく 』

樹木系の香りは鎮静リラックス効果が高く、安眠を促したり、
集中力を高めるために使われることが多いようです。

ユーカリ・・・高ぶった神経を鎮め、精神を集中させる。

フランキンセンスト・・・心を和ませる。抗菌作用。ポピュラーな香り。

ベンゾイン・・・バニラに似た甘い香りが心に温もりと安らぎを。

※日本ではスギやヒノキも根強い人気です。虫を寄りつかせない香りの作用で
耐久性に優れ、建築に使われてきました。気分の安らぐヒノキ風呂も見直され
ています。

**** 先人のあの言葉 ****

「^{しよしんわす}初心忘るべからず」

世^あ阿^あ弥^あ (室町時代)

世阿弥が「^{かきょう}花鏡」の中で能の上達について
書いた文です。今では、「初めの志を忘れて
はならない」という意味に使われていますが、
もともとは「最初のころの未熟な芸を忘れては
いけない」という意味です。
自分の未熟さを受け入れながら新しい事態に
挑戦していく心構えを説いています。
(文：ひのまゆ)



スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F
TEL・FAX 079-291-5200
メール estrela@leto.eonet.ne.jp
H P http://www.himeji-estrela.com/