



箕曲市民センターだより

【編集・発行】
箕曲市民センター
TEL/FAX 63-0453

筋活トレーニング六ヶ月間

身体の変化を体感

四月に「インボディ測定」を実施し、その参加者の中から希望者を募り「筋活トレーニング」を行うこととなりました。

そのトレーニングの第一回目が五月二十四日に開催され、インボディ測定の結果をもとに、陶山美佐先生にトレーニング方法を教えていただきました。

まずは筋トレ前に本来持っている正しい姿勢に身体を戻す



ストレッチを行いました。このストレッチだけでも姿勢が良くなり、胸が開き、スッキリとした気分になります。

その後、基本の三つの筋トレと筋トレ時の正しい呼吸の仕方を教えていただき、身体への意識づけとなりました。

陶山先生に教わったことをお家でトレーニングすることが、次回六月十四日までの宿題となりました。参加された方からは質問も出され、熱心なレッスンとなりました。

サークル・イベント等の紹介（7月の予定）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちびち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
箕曲水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	
リメイク教室	第1・3月曜日	午後1時半～	
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨガ（昼）	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4金曜日	午後1時半～	※会員募集中
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-アルツァメント	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
やさしい太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	※会員募集中
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン
ももちゃん広場	6日(火)・27日(火)	午前10時～	地域の子育てサロン
やまなみ号(移動図書館)	9日(金)	10:25～10:40	箕曲小学校運動場
編み物教室	7月26日(月)	13:30～15:30	
筋活トレーニング	7月26日(月)	13:30～14:30	