



指定管理者
公益財団法人 市原市地域振興財団

〒290-0050

市原市更級5-1-18

市原市勤労会館(you ホール)

TEL0436(25)0125

FAX0436(24)5133



心身ともにリフレッシュ～☆

～ピラティス(春)教室～

5月11日から6月15日の期間で開催された、当会館でも人気のピラティス教室。

今回のテーマは「女子力 up～自分のカラダを見直そう～」全6回でした。自分の身体のゆがみを知り、本来の位置に戻すことで、自然に肩こり・腰痛が改善されるようなカラダ作りを目指しました。姿勢と呼吸を意識することで心身ともにリフレッシュし、参加された方は、翌日身体が軽くなっているのがわかるとおっしゃっていました。

次回、ピラティス(秋)教室の開催日程は、

11月2日～12月7日(水)全6回

輝く女子を目指して♪ぜひご参加ください!

初心者対象の就労支援..

～パソコン教室～

6月15日から始まった就労支援講座「パソコン教室」全4回が終了しました。

参加された方は、現在お勤めの方から育児後に仕事に復帰したい方まで様々でした。

エクセルの初級編で、基礎知識の話、入力規則やセルなどの初歩的な使い方から始まり、表計算・3D円グラフなどを作成しました。講師が受講者の質問に分かりやすく丁寧に答えていて、とても和気あいあいとした雰囲気の中毎回時間が延長するほど内容の濃い講座になりました。



◎you ホールだより

7月に勤労会館職員および設備スタッフ等で消防訓練を実施しました。

毎年、避難誘導や消火訓練などを行い、万が一の災害に備え、皆さまの安全を守るよう行っています。



本格そば打ち体験!

7/13開催
しました。

～そば打ち教室～

ベテランそば打ち講師による指導で、それぞれの工程のコツなど一人ひとり時間をかけて教えるため、初めての方でもすぐにそば打ちの楽しさを実感していただけたようです。

最初は太かった麺も、切り終わる頃には上手に細く切れるようになっていて皆さん確実に上達されていました。

you ホールより

暑い日々が続いていますね。熱中症に注意が必要な時期になってきました。短時間の運動やまたそれほど気温が高くない場合でも熱中症は発生しますので、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をし、また体調が良くない時は無理な運動を控えるなどの予防をして暑い夏を乗り切りましょう。(J)