



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



## フラワーアレンジメント教室

### ～冬のフラワーギフト～

12月8日(金)に開催しました「フラワーアレンジメント教室」。

冬の時期に贈りたいフラワーギフトと題して、寒い冬に彩りを添える、鮮やかな赤いバラを中心にクリスマスギフトとしてもお使いいただける、華やかなフラワーボックスを作りました。

草木やお花が箱の中のオアシスに差し込まれていき、それぞれ個性のある作品が出来上がりました。教室では、講師から茎の長さで印象が変わる、との説明に恐る恐るハサミを入れている方や、バランスを考えて何度も差し方を変えている方など、皆さん、悩みながらもどんな仕上がりにしようかと制作している様子がとても楽しそうでした。ご参加いただき、ありがとうございました。



## 講演会「ケガの対処方法 とリハビリ講座」



11月22日(火)、松井秀喜・貴乃花・松岡修三など、数多くのアスリートの体調管理を行ってきた(有)ウイル代表・NPO法人日本PNF協会理事長 市川繁之氏をお招きし、公立中学校養護教諭等の知識向上を目的とした講演会を開催しました。

プロスポーツ選手に対するリハビリテーションやパフォーマンス向上のための手法などをお話いただきました。

成長期の中学生等の運動時における応急的なケガ対処法やケガ予防、姿勢矯正のためのストレッチ法などの実技も交えての大変充実した内容の講演会となりました。

### お知らせ

◆市原市による使用料の見直しに伴い、勤労会館では、平成29年4月以降の利用分より、一部使用料金が改定されます。(多目的ホールは平成30年1月以降利用分から) ※新料金については要問合せ。

また、多目的ホールについては平成29年4月利用分の1か月前よりキャンセル料金が発生します。

◆現在ご利用いただいている、登録IDが平成29年3月31日で期限切れとなります。窓口にてお早めの登録更新手続きをお願いいたします。

## ～女子cup～ピラティス教室 身体づくりを楽しもう

11月2日(水)から12月7日(水)の全6回で開催したピラティス教室。今回のテーマは「身体づくりを楽しもう」です。

まずは、普段身体をどう使っているのか知ることから始めました。鏡に自分の身体を映してみると右肩だけが低いことや、両足の長さが違うなど、いつもは気付かなかった歪みに気づきます。そして歪んでいる部分があったら、そこを正しい位置に戻していきます。

今回はピラティスバンドやミニボールを使ったエクササイズ♪バンドを使うことで、筋肉の動きを意識しやすくし、負荷を調整したり、やりにくいエクササイズの補助として使うなど、ピラティスをより楽しむための方法を教えて貰いました。

今回の内容をご自宅でも続けて実践してもらえれば、より一層の効果を実感していただけると思います。

### 今回のテーマ

- 第1回 自分の身体を感じよう
- 第2回 代謝をあげて冷え・むくみを改善
- 第3回 肩甲骨を整えて小顔への第1歩!
- 第4回 便秘も撃退! さよならぽっこりお腹
- 第5回 見せたい後ろ姿になる!
- 第6回 全身の筋力をつけてアンチエイジング



### you ホールより

暦の上では春ですが寒さはまだ本番。今年もインフルエンザが流行っていますが予防として外出時のマスク着用と帰ってからのうがい手洗いはかなり有効だそう。他にも普段から身体づくりのため栄養・睡眠また適度な運動等が大切です。youホールのトレーニングジムに通って健康づくりはいかがでしょう。(J)