



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



初めて巻く 初めて知る
太巻き祭りずし教室
2月7日(水)開催

普段忙しく働く方達に、仕事帰りに参加して貰えるようにと午後六時十分開始の『太巻き祭りずし教室』を開催しました。

今回、お招きした講師は、千葉県伝統郷土料理研究会の石橋京子先生です。こちらの研究会は、福島復興支援のボランティア等で料理教室を開催されるなど全国を飛び回って活動されているそうです。

まずは、太巻き祭りずしについてのお話から。房総半島ではお祭りの時の郷土料理として元々は男性が作っていたようですが、女性が始めてから徐々に広まっていったそうです。

今回の教室では、羽を広げた様子が美しい絵柄の『あげ羽蝶』を作りました。初めての方を対象としましたので、丁寧に1人1本を巻きました。

寿司飯の配置や具材を乗せるための工夫。また研究会独自の巻き方などもあって、何度か巻いたことのある方でも感嘆の声が上っていました。

試食では、デモンストレーションで巻いた5種類の絵柄の太巻きとお味噌汁をいただきました。減塩の工夫をされたお味噌汁がかなり好評で、家でも太巻きと一緒に作ってみますという生徒さんもありました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

正しい身体の使い方

秋のピラティス教室 10/18~11/22(全6回)開催

お知らせ

◆市原市による使用料金の見直しに伴い、勤労会館では、平成30年4月以降の利用分より**一部使用料金が改定**されます。

※新料金改定施設についてはお問い合わせ下さい。

◆現在ご利用いただいている、登録IDは平成30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。

女子わup



- 第1回 深い呼吸で心身リフレッシュ
- 第2回 力を抜いてストレッチしなやかな筋肉を作ろう
- 第3回 お腹を意識しよう
- 第4回 骨格とボディラインの関係♪
- 第5回 体幹を鍛えて身体の軸を作ろう
- 第6回 セルフコントロールで身体をリセット

ピラティスとは、第一次世界大戦の負傷兵のリハビリテーションのためにヨゼフ・ピラティス氏がヨガや太極拳などを取り入れて考案されたものです。現在では年齢や健康状態に関わらず、人気のあるエクササイズとして多くの人に受け入れられています。

講師はFTP マットピラティスベーシックインストラクターの高橋秀美先生。

今回は、ピラティスにとって3つの基本「呼吸・身体意識の向上・正しい姿勢」をしっかりと行いました。

正しい呼吸法で心臓と肺を強くし、血管機能を高め、スタミナのある安定したカラダ作りをします。次に**自分のカラダの各部に意識を向け**、それらの本当の位置を知って**正しく姿勢**を保つことでバランス感覚の向上と身体の強化を図ります。

リピート率が高いこのピラティス教室。毎回、クラスが終わったあとはカラダがすっきりするとおっしゃる生徒さんが多いです。

you ホールより

今年も大流行のインフルエンザは日頃の養生で罹らない体を作ることが重要。まずは肺の強化が予防に繋がります。東洋医学では肺と大腸は対をなしていると考えられ、腸内環境を良くすることが肺の免疫力を高めることに繋がるそうです。またこの時期は頑張り過ぎず、睡眠を十分取り、体を温めるよう心掛けましょう(J)