

# you ホール通信 第23号 平成29年 夏号 (年4回発行)



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

## ～ヨガと食・ココロとカラダを健康に～ ワンデーヨガ



半年生存を祝う7月15日(土)の中元の日に、ヨガと食を通じて心と身体を健康にしていきたいと女性限定1日限りのワンデーヨガを開催しました。ほの暗いホール内にイメージ映像を映し出し、幻想的な異空間のなか、1部のテーマは「自分を癒すヨガ」。ゆったりとした無理のない動きで普段使っていない身体の部分を伸ばしていきます。2部のテーマは「身体すっきりヨガ」。動きのあるヨガで、ダウンドッグや太陽礼拝などのヨガポーズをしながら全身の筋肉を使って動いていきます。

1部と2部の間にカフェタイムを設け、ナチュラルスイーツや豆乳マヨネーズなどのプレゼント。また身体に優しいスイーツ・デリの紹介や販売などを行いました。

## 自家製粉でそば打ち体験

### 麺づくり教室 (そば打ち)



7月5日(水)に開催しました、そば打ち教室。

講師は、花月庵みのしまの蓑島義昭氏。

18時スタート。木鉢にそば粉を入れ、水を入れ、粉を木鉢の底で円を描くように混ぜていきます。実はこの作業が一番大事で「水回し」と言いますが、この時の混ぜ具合で茹でた時に麺が切れてしまったりします。今回は女性が多く「くくり」という捏ねる作業でかなり手こずっていましたが、お互い助け合いながら、

無事良い固さのそばに仕上がっていました。和気あいあいとした楽しい教室となりました。



## 就職に備える！初心者対象

### パソコン教室



6月14、16、21、23日の4日間で開催した初心者対象のパソコン教室。講師は、「まちの先生登録」の高永隆次氏。

普段、ご自宅をご利用いただいているパソコンを持ち込んでの授業となりました。家計簿の作成ということで、参加者は30～40代の女性6名での教室となりました。

パソコン操作の基礎、マウスの使い方や日本語入力、キーの説明など初歩の初歩から教えます。表計算やグラフの作成、トラブルの対処法やまたデジカメの画像処理など。気さくなお人柄の先生のためか生徒さんからもどんどん質問が出て、終了後、分かりやすく楽しかったと仰る生徒さんが多かったです。

### 《次回開催予定の教室》

#### ●ピラティス (秋) 教室

10月18日～11月22日

毎週水曜日 全6回

18時30分～19時40分まで

#### ●魚さばき方教室

11月8日(水)14時～17時

## 姿勢を意識して肩腰スッキリ～♪

### 女子力 up ピラティス教室



5月10日から6月14日の間で開催された「女子力 up ピラティス教室」。

今回も募集開始とともにキャンセル待ちが出るほどの人気でピートされている参加者さんも多いこの教室。講師は、FTPマットピラティスインストラクターの黒澤奈緒子先生。

今回のテーマは、姿勢を意識して肩こり・腰痛に効くレッスンです。まずは、自分の今の身体の状態を感じながらどこに負担がかかっているかを知っていきます。そして全身の筋肉をバランスよく上手に使い、肩や腰の歪みを正し、次に骨格、筋肉、内臓を正しい位置に安定させ、インナーマッスルを鍛えることで歪みにくい身体を作っていきます。ピラティスは続けるほど効果があるので自宅でも実践していただければと思います。



### you ホールより

今年の夏も暑い日が続いていますね。you ホールでも体育室、健康増進室などで運動が盛んに行われていますが、熱中症には気をつけていただきたく、窓口でも注意を呼び掛けています。7月に全館職員による避難訓練を実施いたしました。万が一の事態に迅速に対応できるようとも緊張感のある訓練となりました。(J)