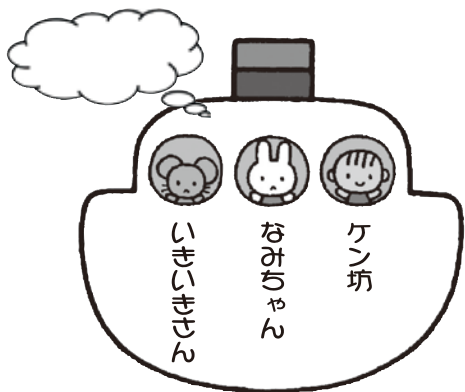


## 9月からトレーニングを始めたケン坊、廊下を歩いていると隣の部屋から何か音楽が聞こえてきます♪



大勢人がいるけど何をやってるの？

高齢者の体操教室さ！多目的室では体操やエアロビクスの教室、ダンス・武道などもできるんだ！

だから鏡やバーがあるんだね。

わひにもできそうじゃ。やってみようかな？

ぜひ、どうぞ！ケン坊はトレーニング、いきいきさんとなみちゃんは教室に参加で決まりだね！



# ヘルシーなメール便

## いきいき健康体操教室 ～ゆったりクラス～



☆毎週金曜日 9:30～開講中！☆

リズム体操、ボール運動、ストレッチ、筋トレなど、雑談あり、笑いあいの楽しいクラスです。

Aさん「来るとカラダがすっきり。家にいると座っていることが多いから、ここに来るようになって、やせました。」

Bさん「外に出ることがなかつたけど、参加するようになって生活が変わり、表情も良くなったと言われるよ。」

と、皆さんとてもいい表情で参加されています。

他に2クラスあり、ステップアップされた方もいます。  
(21ページに、1月～3月の教室の案内を掲載しています。)

○問い合わせ ヘルシープラザ(☎62-1333)

○開館時間 9:00～21:00

○12月の休館日 6・13・20・27日

○年末年始休館日 12月29日～1月3日

○1月分の団体利用受け付け

12月10日(金) 9:00からヘルシープラザで受け付けます。

料金を添えてお申し込みください。

※9:00の時点で重複の場合は抽選

## 年越しコラム

早いもので今年もあと1か月。何かと忙しく年末年始にダウン…。なんて経験ありませんか？  
“簡単、なるほど！”なカラダのケアをご紹介します。

○「食事」…湯河原に住んでいたら、みかんの恩恵を受けたいものです。一つで1日に必要なビタミンCの3分の1が摂取できます。動脈硬化予防、ストレス緩和、シミ予防と、黄色い果実はさまざまな栄養成分を含んでいます。

○「運動」…だれでも1度は経験のあるラジオ体操。3分間の中に13種類の運動が含まれ、1日2～3回続けると、ご飯1杯(約200kcal)のエネルギー消費になります。

○「睡眠」…スペシャル番組などを見て寝不足、座りっぱなしで運動不足…。軽いストレッチをしながらでもテレビは見ることができます。入眠前のストレッチは効果的です。

今年も皆さんの健康増進のお手伝いをさせていただきまして、ありがとうございました。

来年も「いやしの空間」を用意して、スタッフ一同お待ちしております。

ヘルシープラザスタッフ一同