



ヘルシープラザの利用案内

☎62-1333

～寒さに負けるな！～

年末年始のお休みになまった身体を鍛え直しませんか？

あなたの現在の健康状態・運動能力にあわせたトレーニング方法をアドバイスします！

なお、初めての方はビギナー指導を受けていただく必要がありますので、下表の日時の10分前にご来館のうえ受付の手続きをしてください。

室内専用運動靴・トレーニングウエアなどの伸縮性のある服装・住所を証明できるもの（免許証など）が必要です。

曜日	1月実施日	開始時間
月	休 館 日（9日を除く）	
火	17・24・31	19:00～
木	5・12・19・26	13:30～・19:00～
土	7・14・21・28	19:00～
日	8・15・22・29	9:30～・13:30～

募集中の教室

- ・エアロピクス教室(午前の部)1月12日(木)10:00～
 - ・エアロピクス教室(夜間の部)1月17日(火)19:30～
 - ・いきいき健康体操教室(はっするクラス)1月11日(水)13:30～
 - ・いきいき健康体操教室(はつらつクラス)1月13日(金)13:30～
 - ・いきいき健康体操教室(ゆったりクラス)1月11日(水)10:00～
- 詳細及び空き状況を電話でご確認のうえ、参加料を添えて直接ヘルシープラザへ申込みを！

2月分の団体利用受付について

1月11日(水)午前9時よりヘルシープラザ受付に、料金を添えてお申し込みください。
(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

1月の休館日 1日・2日・3日・10日・16日・23日・30日

注意事項

- ・館内は土足厳禁です。必ず室内専用運動靴をお持ちください。
- ・ご利用の際の服装は、トレーニングウエアなど、動きやすい服を着用してください。

平成18年1月は4日(水)より開館します。



お元気ですか 保健センターです

「おせち料理の意味を ご存知ですか」

おせち料理は晴れの日の食事です。

それぞれの料理には健康や子孫繁栄を願う意味があります。本来は大晦日に重箱に詰めて床の間に置き、年神様にお供えするものなので、すき間なくたつぷりと詰めます。

黒豆…健康に暮らせるように願う。
ごまめ(田作り)…五穀豊穡を願う。
数の子・ゆり根…子孫繁栄を願う。
里芋…里芋は子芋がいっぱいつくので子宝に恵まれるように、の意味。
昆布…古代「ひろめ」と言われていたことと「よろこぶ」をかけて喜びをひろめる」という縁起物に。
昆布巻きと伊達巻きは巻いてある形から書物に見立て文化の繁栄を願う。
鯛…めでたいに通じる語呂合わせ。
錦たまご…卵の白味と黄味の二色を金と銀に見立て、またおめでたく豪華な錦との語呂合わせになっている。栗きんとんとともに豊かな暮らしを願う。

車えび…長いひげと腰が曲がっている姿から老人に見立て、長寿を願う。
ゆず(だいたい・きんかん・みかん)
…黄色い太陽や生命力の象徴とされている。
紅白なます…お祝の水引きをかたどったもの。平安を願う。

あまったおせち料理は細かく刻んでちらし寿司(すし飯に混ぜる)、卵焼き(卵に混ぜたり具材として包んで焼く)、お好み焼き(小麦粉、卵と混ぜて焼く)、チャーハン(ご飯と炒める)、がんもどき(豆腐、小麦粉と混ぜて揚げる)などに活用してみたいかがでしょうか。

おせち料理は彩りも良く、栄養もたっぷりです。

新年を迎える日本の文化として、大切にしていきたいですね。

