

げんきと活力を創造しよう！ 岡崎げんき館発の情報誌

# げんき！ひろがる。

第12号 2012.7



2011夏のげんきまつり  
「彩鼓」の演奏

## 岡崎げんき館市民会議 げんきはっしん! [第12回]

- 運動・栄養・子どもサポート部会紹介「元気、笑顔、にぎわい」
- 参加者の声 ● 平成24年度総会 ● ヘルシーレシピ ● げんき! コラム

「ゆあさ流!げんき塾」でからだも元気!  
「ノルディックウォーキング」をはじめませんか。

## げんき!のたより

- エンジョイまちなか ● 健康おかざき21計画キャンペーン

家族みんなで遊びに来てね!

## 夏げんきまつり 2012

日時 8月11日 17時～ 場所 岡崎げんき館

子どもゲームコーナー 盆踊り  
太鼓演奏 など!

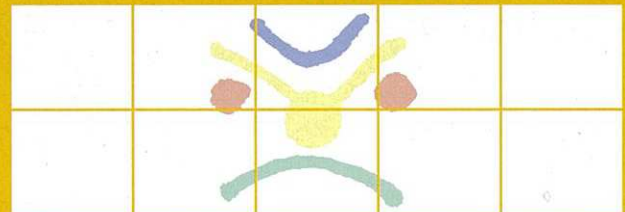
## げんきマネー

切り取って  
お使いください。

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のお買い物でポイントをためて、健康器具サービスを無料体験しよう!

詳しくは2ページをご覧ください。

## 岡崎げんき館 げんきマネー



氏名



### 岡崎げんき館

OKAZAKI GENKIKAN



キトリ線



岡崎げんき館

# げんきマネー

実施期間  
2013年  
3月15日まで

ポイントためて  
健康チェック!



げんきマネー参加加盟店でのお買い物でポイントをためて、  
健康器具サービス (通常各1回100円) を無料体験しよう!

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」のげんきマネー参加加盟店にてお買い物をした際、  
1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに1ポイントを押印します。

スタンプが10ポイントたまりましたら、岡崎げんき館 1階 健康サービスステーション (売店) に  
あります健康器具 (骨盤矯正チェアー・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定) 4種目  
(各1回100円) のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。  
(古いカードも引き続きご利用可能です。)

## \*げんきマネー参加加盟店案内



てんま通り商店街 (伝馬通5丁目)	店名	電話番号
A	内田ふとん店 (寝具 貸ふとん)	☎21-4964
B	あづまや洋品店 (紳士 婦人洋品 帽子等)	☎24-0535
C	富士屋クリーニング (各種洗濯)	☎22-3413
D	メナードクオリティ (化粧品 エステ)	☎21-4376
E	美容室アレキサンドル伝馬 (美容 着付け)	☎25-1768
F	秀文堂書店 (新刊書籍 雑誌 絵本)	☎22-6375
G	とやま洋服店 (注文紳士服 ネクタイ シャツ)	☎21-5611
H	丸又食品 (ミニスーパー生鮮食品)	☎21-4339
I	小林カメラ (カメラ DPE 証明写真)	☎22-2160
J	つる屋 (和洋菓子 手作りパン)	☎21-2826
K	コスモスペース伝馬通店 (家電製品の販売・修理)	☎26-5000
L	花の木 (炬燵 居酒屋)	☎21-3385
M	太田木工 (建具・襖)	☎21-7999
N	多田理容店 (散髪)	☎21-3296
O	くす屋呉服店 (和服)	☎22-0236

若宮通り商店街	店名	電話番号
1	酒の日乃出ショップ (酒類 一般小売)	☎21-5188
2	米野屋 (婦人服)	☎21-4869
3	魚政支店 (鮮魚 お弁当)	☎21-2784
4	千賀落花生店 (各種煎豆 落花生)	☎21-9547
5	倉橋薬局 (薬 各種処方箋 介護用品)	☎21-2095
6	牛車精肉店 (精肉 揚物)	☎24-3351
7	コピーナ オギノ (履物 バック 婦人服)	☎23-5506
8	新美屋カメラ (カメラ 写真)	☎22-3069
9	花のかわさきや (生花 鉢花)	☎22-1129
10	久永自転車店 (自転車 販売 修理)	☎21-2703
11	姉愛電社 (家電製品)	☎21-0087
12	(有)小野田商店 (米 プロパンガス)	☎21-2732
13	石原屋 (化粧品 文具 雑貨)	☎22-4285

**げんきマネーポイントカード**  
点線にそって切り取ってご利用ください。

### 岡崎げんき館「げんきマネー」

「若宮通り商店街」もしくは「てんま通り商店街」にて、お買い物をした際、1回に500円お買い物ごとに、ポイントカードに1ポイントを押印します。スタンプが10ポイントたまりましたら、げんき館 1階 健康サービスステーション (売店) にあります健康器具 (骨盤矯正・脳年齢測定・骨強度測定・血圧&血流測定) 4種目 (各1回100円) のうち、お好きなサービスを1つ、無料体験することができます。

お問い合わせ先：岡崎げんき館 TEL.65-3939 (10~17時)  
主催：岡崎げんき館 協力：若宮通り商店街・てんま通り商店街

本券の有効期限 2013年3月15日

げんきマネーのポイントが10ポイントたまる  
下の健康器具4種類のうち  
お好きなサービスが、1つ **無料体験** できます!





# げんき はっしん!

第12回



岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おがさき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。

岡崎市医師会、岡崎歯科医師会、岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー岡崎支部、岡崎市ウォーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人子どもの発達を支援する会から、岡崎女子短期大学げんきクラブ、若宮通り商店街



もっとげんき館をあそぼう

## 「元気、笑顔、にぎわい」



岡崎げんき館市民会議では、保健・運動・栄養・子ども・市民交流の5つの部会に分かれて活動しています。第3回は、運動・栄養・子どもサポート部会の紹介をします。

### ～ 運動サポート部会 ～

運動サポート部会では、市民会議事業として「健康づくり講座」と「ウォーキング教室」と栄養サポート部会とコラボ事業の「地域ふれあい健康教室」を開催します。

今年度の「健康づくり講座」は、筋トレやストレッチを重点に、3カ月コース3回と月1コース6回と長丁場で、自分の身体づくりに積極的に向き合い、いきいきとした生活をしていただこうと企画しました。今回も参加申し込みが殺到し、健康への関心度が年々増えています。運動することの楽しさや多くの人と触れ合う事で心身共に元気でいたいという意識もできました。健康づくり講座を「体験する」ことから「継続する」ことに代わり健康への取り組みの高さが伺えます。参加者の多くが何らかの不安要素をお持ちですが、楽しい時間を共有するのはストレス解消に役立ちます。げんき館が皆さんの一歩を手助けします。まずはげんき館を体験して見てください。一緒に楽しく動きましょう!



健康づくり講座



楽しい健康ウォーキング

「楽しい健康ウォーキング教室」は、今年度は春秋・冬ウォークとして3クールの計16回を行います。げんき館を拠点に東西南北の各コースを楽しみながら目的を持って歩きます。

「地域ふれあい健康教室」は、げんき館を拠点に食生活改善協議会と協力し、地域の健康づくりを促進するため、今年度は4回行います。ひとつの講座で「健康づくりの両輪」となる「運動」と「栄養」について学ぶことができ、健康づくりのきっかけにいただければと思います。参加者の方はメニューも多く、和気あいあいとした雰囲気調理でき、「動いてスッキリ、食べてニッコリ」の男女共に人気の講座です。

運動サポート部会は、健康づくりリーダー連絡協議会とウォーキング協会の会員が中心となって、インドア・アウトドアをうまく日常に活かし健康で明るい生活を送る手助けをします。

### 健康づくり講座の参加者の声

生活習慣病予防として参加しました。もっと元気に楽しい生活を送りたいです。筋トレ頑張ります。



島尻恵子さん

脱メタボを目指して日々筋トレを頑張っています。一人では継続が難しいので皆さんがライバルです。



山本哲二さん

他の講座に参加してとても良かったので申し込みました。いろんな事に挑戦する為に夫婦で競い励まし合いながら健康づくりを楽しんでいます。



小川和穂さん 美鈴さんご夫婦

## 「秋のげんきまつり」を開催します!

健康に関するクイズラリーや各種イベントでお子様から大人まで楽しんでいただけます。\*詳細については、チラシ・ホームページでお知らせします。

日時 平成24年9月30日(日) 午前9時から

場所 岡崎げんき館







\*\*\* 栄養サポート部会 \*\*\*

栄養サポート部会は岡崎を中心にした栄養士・管理栄養士の団体で、役に立つ栄養士を目指して研修会や市民公開講座を開催するなどの活動をしている岡崎栄養士会と「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、健康料理教室の開催などの活動をしているボランティア団体で、「食改さん」の愛称で親しまれる岡崎市食生活改善協議会の2つの団体から構成され、「しっかり食べて健康になろう」をテーマに、食と栄養に関する活動を行っています。

栄養サポート部会のメイン事業は「栄養セッション」です。年に4回、おすすめレシピの調理体験、ミニミニ講座、それに栄養相談という構成で、土曜のお昼に開催していますが、毎回違うテーマのレシピで、楽しく料理しておいしく食べて、しっかり学習という充実の5時間です。未体験の方は是非御参加ください。



おやつ作り

23年度は「ふしぎ体験・米粉料理」、「優しいおから料理」、「糖尿病と歯周病」、「簡単おやつと遊び」といったテーマで開催しました。

“秋のげんきまつり”では栄養士会が“野菜300gを手で量ってみよう!”を行い、食改は南瓜のニョッキの試食会を行って、大変な人気でした。



秋のげんきまつり試食

栄養士会は、イベントに合わせて必ず栄養相談を実施しています。

食改が力を入れている「地域ふれあい健康教室」は運動サポート部会と保健所も一緒に開催する事業で、お昼ごはんに合わせて調理実習と健康おかさき21計画の講話、運動サポート部会の健康づくりリーダーによる運動指導を取り入れたプログラムを実施します。

このほか、食改は男性の料理教室・親子の料理教室などの「テーマ別料理教室」と、「障がい者健康料理教室」を開催して、健康でおいしい料理作りを楽しんでいただいています。

栄養サポート部会はこのような活動の中で、食を通して健康への最初の一步を踏み出すお手伝いを続けていきたいと考えています。みなさんのご参加を心よりお待ちしております!

\*\*\* 子どもサポート部会 \*\*\*

子どもサポート部会は、「岡崎市医師会」「NPO法人きらら」「岡崎女子短期大学げんきクラブ」「げんきクラブOG」から構成されています。「みんなげんきにあそぼう!」をスローガンに、子どもたちの生きる力を育む活動や、子育てを楽しむネットワークを広げていく活動を展開しています。

今年度は、「子ども発達支援事業ぷち」「おもちゃ図書館きらら」「げんきカレンダー」などの定例活動を中心に、秋のげんきまつりへの参加や、8月19日に行われる「もっとげんき館をあそぼう・PartⅡ」などを計画しています。



親子料理教室

特に「もっとげんき館をあそぼう・PartⅡ」は、げんき館1階の子ども育成ゾーンと屋外の子ども広場を使った、つどいの



もっとげんき館をあそぼう!

広場事業とのはじめてのコラボ企画です。子ども広場にある屋外アスレチックを使ったキャラクター探しゲームや、ヨーヨーつり、シャボン玉遊び、室内ではダンスや小麦粉粘土遊びや、大型絵本の読み聞かせなど、楽しい遊びが盛りだくさんです。

ぜひ、親子そろってげんき館に遊びに来てください。

各活動ともに、岡崎げんき館市民会議HPに詳しい案内を随時掲載していますのでご覧ください。







## 今年もげんきに“はっし〜ん!”



4月24日(火) 3階講堂にて平成24年度総会を開催しました。

今年度の役員は、代表に中西建夫、副代表に近藤恵子・浅田英嗣、運営委員に荒井俊裕・小原淳・青木裕明・竹野文子・寺内勇夫・小島千佳・今泉清子・鈴木順子・塩澤美穂子・野村麻美子・杉浦信雄・倉橋敏朗・佐々木秀美、監事に竹本達司・矢野由美子が決まりました。

事務局体制は、事務局長に荒井俊裕、総務に倉橋敏朗、会計に小島千佳、広報佐々木秀美のほかに事業担当・編集委員・事務局職員が決まりました。

中西体制の2年目、さらなる飛躍を胸に、今年もげんきに“はっし〜ん!”です。



### 市民会議! ヘルシーレシピ 栄養サポート部会

#### 糖尿病でもおいしく楽しく満腹レシピ

血糖値が気になるけれど空腹感是我慢できない…という方にもってこの満腹レシピです。たっぷり食べられて、なおかつ低カロリーでおいしい!そんなレシピをご紹介します。



#### きのこあんかけパスタ (1人分: 336kcal)

※材料(1人分)	スパゲティー(乾)..... 60g	油..... 3g(小さじ1弱)
	しらたき..... 33g	だし汁(かつお)..... 75ml
	ベーコン..... 10g	醤油..... 6g(小さじ1)
	しめじ..... 30g	酒..... 5g(小さじ1)
	えのきだけ..... 30g	片栗粉..... 3g(小さじ1)
	ピーマン..... 10g	塩..... 1g
	にんじん..... 10g	こしょう..... 少々

- ※作り方
- ① ベーコンは、5mm幅に切る。
  - ② しめじは石づきを取り、小房にする。えのきも石づきを取ってばらす。
  - ③ ピーマン、にんじんは4cmの千切りにする。
  - ④ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
  - ⑤ ベーコンに火が通ったら、しめじ、えのき、ピーマン、にんじんを加えさらに炒める。
  - ⑥ 火が半分通ったら、だし汁、醤油、酒を加え沸騰させる。
  - ⑦ 塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。(あん)
  - ⑧ たっぷりの湯に塩を少々入れ(1Lに小1/5)、スパゲティを茹でる。
  - ⑨ しらたきを半分の長さで切っておき、茹で上がる直前に入れる。
  - ⑩ スパゲティと混ぜ合わせてザルに取り、皿に盛り付けてあんをかける。

#### 野菜いっぱいスープ (1人分: 17kcal)

※材料(1人分)	細ねぎ..... 15g	水..... 150ml(3/4カップ)
	にんじん..... 10g	コンソメ..... 0.5g(小さじ1/6)
	赤ピーマン..... 5g	塩..... 1g(小さじ1/6)
	大根..... 20g	こしょう..... 少々
	セロリ..... 15g	

- ※作り方
- ① 細ねぎは5cmの長さに切る。セロリ、にんじん、赤ピーマン、大根も5cm程度の短冊に切る。
  - ② 鍋に野菜、水、コンソメを入れて煮る。
  - ③ 塩、こしょうで味を整える。



このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

### げんき! コラム

★第12回★

保健サポート部会 薬剤師 青木 裕明

#### 気軽に相談ができる 「かかりつけ薬局」を持ちませんか?

「自分が飲んでいる薬はどのような効果があるのか」「どうして必要なのか」「副作用は?」など、「自分の薬を知ること」は大事なことです。そんなとき、いつも利用する「かかりつけ薬局」を決めておくと、とっても便利なんです。お薬や病気の症状、副作用などを薬歴という記録でしっかりと管理してくれます。複数の医療機関からの処方せんは、薬の飲み合わせ(相互作用)や重複(同じ効果の薬)がないか、市販薬や健康食品との飲み合わせも確認してもらえます。薬局からお薬手帳を発行してもらおうとさらに安心ですね。その上、薬剤師からは薬についての詳しい説明が受けられ、薬局と相談すれば持ち帰りが困難な薬や在庫になかった薬は自宅まで届けてくれます。在宅医療、介護の相談にも応じてくれます。休日・夜間など、いざというときにも相談できます。



(自分と)相性のいい薬局、感じのいい薬剤師…、理由は何だってかまわないので「ここが!」と思った薬局を自由に選ばいいんです。祝日だって薬剤師がいるところもあるんですよ。「病気や薬のことで困っているけど、お医者さんにどう話していいかわからない」というときは、診察前に「かかりつけ薬局」に相談するといいでしょう。薬剤師と一緒に話し合い、考えを整理してから先生とお話するとうまく伝わるかもしれませんよ。

ぜひ、信頼できる身近な薬局を探してみてください。きっと素敵な薬局・薬剤師が見つかりますよ。





# ゆあさ流! げんき塾

YUASA STYLE!

## からだも元気!

# 「ノルディックウォーキング」 をはじめませんか。

ノルディックウォーキングとは、フィンランドで生まれた、スキーのストックのようなポールを使って歩く最新のフィットネスウォーキングです。



## 毎週金曜日に行われている 教室の様子をのぞいてみました。

普段は、げんき館の健康回廊で行うそうですが、この日は爽やかな初夏の陽気の中、みなさん東公園の中を歩いていらっしゃいました。



### ■受講生のみなさんによるオススメポイント

- ポールを使うことで安定感が生まれ、ひざや腰に負担がかからず歩きやすいです。
- 健康を維持するためにはじめました。自分ひとりだけでは、運動を続けることは難しいですが、この教室でみんなと一緒にできるから続けられています。
- ウォーキングなのですが、運動量が多いように感じられ、ダイエット効果が期待できそうです。
- 誰でも簡単にはじめられますが、ポールの使い方にコツがあるなど奥が深いところが魅力です。

### ■インストラクターの今枝先生のお話

ノルディックウォーキングは、ポールを使う＝腕を使うことになり、普通に歩くときより全身運動になるため、運動量は増え、エネルギーの消費量は増します。全身を使うことで、足だけにかかっていた負担を手にも分担させることができるため、関節への負担を減らすことができ、ひざや腰に不安があるかたも、どなたでもはじめていただけます。



受講生のみなさんは、和気あいあいと、笑顔いっぱいでも楽しく歩いているそうです。ポールはげんき館で貸し出していますので、道具を用意する必要はありません。この教室で、ノルディックウォーキングをはじめませんか。

●保健所必須提案教室「ゆあさ流!げんき塾」中京大学湯浅景元教授が監修した、気軽に取り組める軽運動を中心とした教室です。

NOSS 2 (ノス)	スタジオ	日本舞踊をベースに考えられた新しいエクササイズです。筋力の向上・脂肪燃焼・姿勢矯正などの効果が期待できます。
シェイプ&ボディメイク教室	スタジオ	音楽に合わせたエアロビクス運動によるシェイプアップと、簡単な筋力トレーニングによる身体引締め効果を目指します。
アクアビクス	プール	水の特性を生かし、持久力を向上させ、脂肪燃焼を目指します。
ノルディックウォーキング	健康回廊	ノルディックウォーキングとは、スキーのストックのようなポールを使って歩く、最新のフィットネスウォーキングです。脚部中心のウォーキングが全身運動となり、より効果の高い運動をすることができます。
ベビママハッピー-YOGA	スタジオ	産後の体重変化や、育児などによる腰痛や肩こり、育児ストレスの解消など、産後の体調を整えて身体を引き締め、健やかな心と身体で赤ちゃんに向き合う事を目的とします。

お申込み等の詳細につきましては、岡崎げんき館内チラシやHPをご覧ください。

お問い合わせ先 岡崎げんき館 健康づくりゾーン TEL0564-21-7733



## エンジョイ まちなか vol.11

まちなかの楽しみ方、ご紹介します!



### 「籠田公園に芝生を植えよう!」

中心市街地のまんなか、籠田公園は、歴史的にも特別な位置。二十七曲りが通っていたり、岡崎城のお堀「田中堀」があった場所だったり、平和の碑があったり。その公園を活用しようと、イベントが開かれ、イベント主催の方々や地元NPO、企業さん商店さんが毎月お掃除と芝刈りをするというチームもでき、今、新しい公園のかたちを模索しながらも実際の活動を進めています。

昨年、100人以上の市民が集まって、みんなで公園の一部に芝生を植えました。たくさん問題を乗り越え、市と市民、民間が共同で植えた、この歴史的な芝生。なんと、今年もその続きで芝生を植えることが決定したそうです。みんなで関わってみんなが歴史を作っていく。商店街の方、まちで働く方、近所の方、小学生



昨年、芝生を植えた時の様子

から高校生、みなさん職業はばらばらながら、いっしょになって一つのことを行っています。まちなかの活動は、意見や情報、仕組みやノウハウを必要とされがちですが、本当に大事なものは実際に動く力と、その力が集まることです。ひとつひとつの想いが集まって、みんながうちとけ仲間になったからこそ「今できること」があります。「芝生を植えよう」に興味をお持ちの方はNPO岡崎都心再生協議会までお問い合わせください。そして籠田公園を好きになっていただけたらと思います。

## お知らせ

### 健康おかざき21計画キャンペーン

※健康おかざき21計画とは、「健やかで心豊かなまち おかざき」を目指して、市民一人ひとりの健康づくりを推進する計画です。

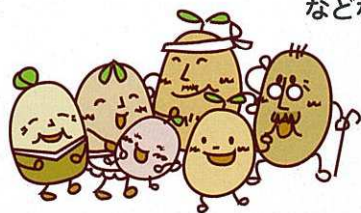
**日時** 平成24年8月25日(土) 午前10時~午後3時

**場所** ウイングタウン 2階イベントスペース(ユニクロ・西松屋前) 羽根町字小豆坂3番地

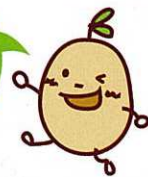
**内容** ★健康おかざき21クイズ大会・まめ吉体操(午前11時~、午後1時~)

※参加者にはまめ吉グッズプレゼント!

- ★まめ吉プラ板キーホルダー作り
- ★カラフル野菜の塩糍漬け試食・塩糍レシピ配布
- ★たばことお酒に関する展示・相談 などなど...



みんなで遊びに来てね!!



お問い合わせ先 岡崎市保健所 健康増進課  
TEL0564-23-6639





# 健康づくり ゾーン【2F】

- 健康増進プール  
● リラクゼーションプール  
● 屋外ジャグジー ● スタジオ (3F)  
● トレーニングジム (3F)  
● ヘルスチェックコーナー  
● リラクゼーションルーム  
● 健康広場 健康回廊 (屋外)  
● ショップ「健康サービスステーション」  
● 珈琲亭「はんなり」 (毎週月曜日休)



健康増進プール



トレーニングジム



スタジオ



健康増進広場



珈琲亭「はんなり」



ショップ「健康サービスステーション」

## ● プール・トレーニングジムの個人自由利用料金

種別	大人	中学生・65歳以上のかた	小学生
1回券	400円	300円	200円
回数券 (11回)	4,000円	3,000円	2,000円
定期券	(1ヶ月)	9,000円	7,000円
	(3ヶ月)		5,000円

※小学生以下のお子様はトレーニングジムの利用・入室はできません。  
※プールについては、小学校入学前のお子様は無料で利用できますが、オムツのとれていないお子様はご利用できません。また、小学校3年生以下のお子様には、お子様1名につき保護者1名の同伴が必要です。

# 保健衛生 ゾーン【2F】

- 保健所事務室  
● 相談室  
● 子ども健診コーナー(3F)  
● 保健コーナー(1F)  
● X線撮影室(1F)

# 市民交流 ゾーン【1F】

- 情報ライブラリー  
● 講堂(3F)  
● 市民ギャラリー  
● 市民活動室・和室  
● 調理実習室  
● 多目的室

# 子ども育成 ゾーン【1F】

- プレイルーム  
● プレイホール  
● 子ども育成活動支援室  
● 一時託児コーナー  
● 病後期託児  
● 子ども相談室  
● 子ども広場

# げんき なあの 人

第12回



インストラクター：井畑 晴美

資格 ● アメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト ● 健康運動実践指導者  
● B A S I 認定マットピラティスインストラクター  
免 ● 日本フィットネス協会エアロビックダンスエクササイズインストラクター  
註 ● 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター ● 日本フットセラピスト協会フットセラピスト

私は、大学卒業後OLをしていました。座りっぱなしの仕事だったので、運動をしてリフレッシュしようと始めたスポーツクラブ通い。そこでエアロピクスに出会い、この楽しさを多くの人に伝えたい、共有したいという思いからインストラクターを生業とすることに。様々な年代や境遇の方とお会いする機会が増え、私自身も二度の出産を経験し育児をしていく中で、健康って何だろう?と改めて考えさせられる今日この頃です。

さて、皆さん、「元気ですか?」と質問されて「はい!」と胸を張って答えられますか?色々な辞書で調べてみると「元気=健康」と出てきます。ここ「岡崎げんき館」にはその健康をサポートするための様々なプログラムがありますが、私が担当させて頂いているのは木曜日の「ピラティス」です。

つつい肩に手が行きトントンと叩いている方、腰に手を当てて「よっころしょ」と立ち上がってしまう方、皆さんの周りにいらっしゃいませんか?もしかしたら自分も!?とドキッとされた方、少なくないと思います。そんな方々に参加していただきたいのがピラティスです。「ピラティス=気持ちよく身体を動かすための身体の使い方教室」と考えていただけたらいいと思います。

ピラティスはハリハリを目的として考案されたもので、インナーマッスを効率的に鍛えていくメソッドなので、代謝を上げる、姿勢を良くする、内臓が活性化するなどといった効果が期待できます。レッスンでは、深い呼吸に様々な動きを乗せていき、自分の動きを身体本来の動きに近づけていくためのマットでのエクササイズを行います。参加者の方から「最近、歩く姿が若々しくなったって言われたんです」という喜びの声を聞きました。その方の笑顔の素敵だったことしかかも、いつまでも若くありたいと思うのは、健康意識・美意識が高い証拠ですよ。

皆さんも、心も身体も解放されたエネルギー溢れる毎日を送れるよう、岡崎げんき館で「元気」を探しませんか?

## 岡崎げんき館 OKAZAKI GENKIKAN

### ● 案内図 ●



### ● アクセス ●

- まちバスをご利用のかた  
東西ルート「まちバス」が30分間隔で運行します。  
(中岡崎 — 市役所 — 岡崎げんき館)  
※バス停は岡崎げんき館の敷地内にあります。ぜひご利用ください。
- 名鉄バスをご利用のかた  
東岡崎駅北口バスターミナルより乗車し、「岡崎げんき館前」バス停下車。
- 自動車をご利用のかた  
駐車場(220台)の入口が敷地南側にあります。

### ● お問い合わせ先 ●

TEL.0564-21-1230 (代) 〒444-0014 岡崎市若宮町2丁目1番地1  
http://www.okazakigenkikan.jp

まちバスの時刻表が携帯で確認できます。QRコードからアクセス  
岡崎市公式ウェブサイト(携帯版) → よくある質問(FAQ) → 公共交通

http://faq.city.okazaki.aichi.jp/m/

