

## ヨガで心と体もリフレッシュ!

スポーツセンターでは毎週水・金・土曜日にヨガ教室を実施しています。毎週熱心に教室に参加されている方に、ヨガの効果についてインタビューしました。

お話しを伺ったのは野田さん(60代女性)。教室に通うまでは腰にコルセットをまいて生活し、年に5回は軽いギックリ腰になることがあり、いつも腰に不安を感じていました。



中実践するヨガのポーズもできるだれにでも

野田さん

はヨガの教室に通い始めて1年が経ちました。毎週金曜日の教室に参加し、それ以外の日は毎日、

教室で習った呼吸法やポーズを家で実践していました。その結果今ではギックリ腰をすることが一度もなくなり、腰の不安さえ忘れるまでになりました。軽い片頭痛もあったのですが、すっかりなおってしまいました。

また、野田さんは着物の着付けを趣味でしていますが、腕が自由に回

るようになり、帯を簡単に締められるようになりました。姿勢がよくなったことも変化のひとつ。以前は前かがみの姿勢だったが、背筋がピンと伸びた姿勢を意識するようになり、周囲から姿勢がいいねと言われるようになったそうです。

ヨガは体の変化だけでなく心も、そして生活習慣も変える力があるようです。ヨガを通して心と体の、そして人生のメンテナンスをしてみませんか。ヨガ教室は水曜日11時、金曜日13時、土曜日10時実施中。費用は1回500円。

## 御船町地区対抗駅伝大会 オーブンの部で2連覇

第37回御船町地区対抗駅伝大会が行われ、御船町スポーツセンターからオーブン枠で3チーム参加しました。御船高校前をスタート・ゴール



沿道のご声援ありがとうございました

とし5区間10kmで競われました。沿道ではたくさんの方の応援をいただきながら

元気をもらい、一生懸命にタスキをつなぎました。結果はオーブン参加の部で優勝。昨年に続き2連覇でした。御船町の企業チームや各地区の皆様と一緒に走り、親交を深めることができました。

## 3月12日(土)の野外活動は

### いちご狩りと紙すき体験

手すき和紙の産地 和水町で紙すき体験をします。原材料は貴重な楮(こうぞ)を100%使用した「千年寿命」のポストカードを作ります。



※イメージ 完全熟の甘いいちごを収穫します

お昼からはいちご農園に移動していちご狩りを楽しみます。採りたいいちごはおみやげに持って帰り

## 3月20日(日)ウォーキング大会 とスポーツ体験会

総合型地域スポーツクラブ「フネッピーすこやかスポーツクラブ」の

健康ウォーキング大会とスポーツ体験会を実施します。健康ウォーキング大会は御船先哲ゆかりの地をたずね歩く①辺田見コース(5km)と②木倉コース(9km)。午前実施。対象は子どもから大人まで。参加費ひとり500円。終了後は豚汁をサービス。希望者にはノルディックポールを無料で貸し出します。

午後からはスポーツセンターおよび御船小体育館にて様々なニュースポーツが無料で体験できます。ショートテニス、バドミントン、トランポリン、キッズバレーボール、ミニバスケットボール、幼児運動教室、スポーツ吹矢、水泳、卓球、弓道など自由に参加できます。詳細は別紙のご案内またはホームページをご覧ください。

## 歌声広場わいわいを

### 3月4日(金)に開催

3月4日(金)にスポーツセンターで4回目となる「歌声広場わいわい」を開催します。ピアノ、ギター、声楽のリードに合わせ、青春時代に歌ったなつかしのフォークソングやお馴染みの歌を披露。14時開演。参加費500円。おやつ・飲物付き。4月からは定期で実施できるように準備を進めています。随時ご案内していきますので是非ご参加ください。