



# おかげさま

便り 28年4月号

富田地区会館

## この会この人

今回はストレッチ体操の【Rika's Stretching Room (リカズ ストレッチング ルーム)】のインストラクター鈴木 理香さんのお話を伺いました。

### “ストレッチング”にはたくさんの体に良い事があります

- ① 筋肉の間に流れている「リンパ」の流れをうながす為の自カリンパマッサージです
- ② 肩こり・目のかすみはリンパの流れが悪くなって起こる場合もある為、解消・軽減されます
- ③ リンパの流れが良くなると「免疫力」が上がり、病気になりにくい体の基礎を作ります
- ④ 筋肉や筋・神経をストレッチング(伸縮運動)する事で自律神経を整え、脳の活性化を助けます
- ⑤ 関節の動きを少しずつ広げていく事、血行を促進しケガをしにくい体作りができます
- ⑥ 軽い運動なので誰でもでき、体の柔軟度に合わせて、自分のペースで行えるので長く続けていけます
- ⑦ ストレッチングをした後は、体が軽くなった様に感じる方が多いです

～ 子供からシニアまで幅広く行え、楽しく健康づくり

まずは一度《体験レッスン》をしてみてください～

- ・ 動きやすい服装で、バスタオル・マット等があればOKです
- ・ 事前にご連絡下さると、嬉しいです
- ・ 初回は無料体験です
- ・ 場所 富田地区会館 第一集会室ほか
- ・ 日時 原則週2回、毎週水曜日 19:20～20:45  
+その他の曜日に、月8回
- ・ 料金 1レッスン……1,000円 (16歳以上)  
700円 (中学生以下) お子様づれも歓迎!

★お問合せ 鈴木 理香  
080-9724-5909

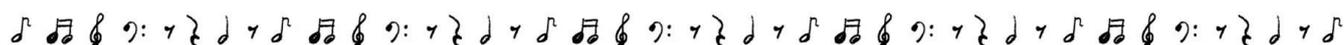
＜インストラクター:Rika プロフィール＞  
NPO法人 日本ストレッチング協会  
・ストレッチングトレーナーセルフ資格取得  
・ストレッチングトレーナーパートナー資格取得

富田地区会館の次回の初日受付は

5月1日(日)です、8月分となります。

## 《出前コンサート》 H28.2.28

中川文化小劇場共催の出前コンサートを開催しました  
今回はいろいろなジャンルのメンバー構成での異色な  
コンサートで楽しかったとの声、好評でした。



# 28年度 富田地区会館 自主事業

※企画予定表です。都合により日時・内容等の変更もあります。※

4月 25日(月) 【～日本の心と伝統文化を訪ねて～ 日帰りバスツアーⅢ】

百花繚乱 大原三千院と周辺スポット散策

6月 26日(日) 【鉄道模型(ジオラマ)】

場所: 富田地区会館 体育室 入場料: 無料

7月 10日(日) 【供米田サマーコンサート】

場所: 富田地区会館 体育室 入場料: 無料

17日(日) 【キッズ民謡フェスティバル】

場所: 富田地区会館 体育室 入場料: 有料

8月 7日(日) 【ふれあいお楽しみ会】 南陽・富田地区会館 共催事業

場所: 南陽地区会館 入場料: 有料

9月 【整美体操】 健康と美容の講演会と実技

場所: 富田地区会館 体育室 入場料: 無料

10月 7日(金) 【手巻き寿司 講座】

場所: 富田地区会館 実習室 参加費: 有料

11月 5日(土)・6日(日) 【富田地区会館 文化祭】

場所: 富田地区会館 入場料: 無料

22日(火)～27日(日) 【第4回 繚乱の華】 山田・南陽・富田 3館合同作品展

場所: 市民ギャラリー矢田 入場料: 無料

12月 13日(火)～18日(日) 【地区会館の日(12/20)】 開館記念行事 コーヒーのおもてなし

場所: 富田地区会館 1階ロビー

2月 【第7回 出前コンサート(中川文化小劇場 共催)】

場所: 富田地区会館 体育室 入場料: 無料(要 整理券)

