

# 4月のカレンダー

( )は会場です。問い合わせ先と異なる場合があります。

1 木	
2 金	
3 土	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00 <b>役</b>
4 日	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 <b>役</b>
5 月	宅配サービス(図書館) <b>資 健 リ 博</b>
6 火	だっせのおっちゃんの紙芝居(図書館) 11:00~11:30 <b>リ</b>
7 水	
8 木	中学校入学式
9 金	小学校入学式 親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00
10 土	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 手づくり会(図書館) 13:30~15:00 おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00 <b>役</b>
11 日	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 おやこ映画会(図書館) 14:00~15:30 <b>コ 役</b>
12 月	<b>資 健 リ 博</b>
13 火	幼稚園入園式 絵本を楽しむ会(図書館) 11:00~11:30 <b>リ</b>
14 水	ことぶき大学入学式(中央公民館) ブックスタート(福祉会館) <b>図</b>
15 木	文学講座第1回(中央公民館) 10:00~12:00
16 金	親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00
17 土	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00 <b>役</b>
18 日	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 観桜茶会(蓬生庵) 10:00~15:00 <b>公 役</b>
19 月	<b>健 リ</b>
20 火	絵本を楽しむ会(図書館) 11:00~11:30 宅配サービス(図書館) <b>リ</b>
21 水	
22 木	元気に1! 2! 遊びましょう(北部子育て) 10:00~11:15
23 金	親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00
24 土	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 おはなし会(図書館) 15:00~15:30 ビデオ放映(図書館) 15:30~16:00 <b>役</b>
25 日	週末プチ古代体験教室(郷土資料館) 13:00~15:00 <b>役</b>
26 月	<b>体 健 リ</b>
27 火	きたさんの紙芝居(図書館) 11:00~11:30 <b>リ</b>
28 水	<b>図</b>
29 木	健康福祉フェア&緑化イベント(大中遺跡公園) 9:00~15:00 <b>役</b>
30 金	親子でレッツゴー(西部コミセン) 10:00~12:00

**各館の休館日** **役** 役場・教育委員会 **資** 郷土資料館  
**公** 中央公民館 **体** 総合体育館 **健** 健康いきいきセンター  
**コ** 野添・東部・西部・南部コミセン **図** 図書館  
**リ** 加古郡リサイクルプラザ **博** 県立考古博物館

## 播磨ふれあいの家 イベントのお知らせ



▶竹田城址

ばっかばっかのお日様が、うれしい今日この頃、播磨町の皆さまはいかがお過ごしですか?  
 これからの季節、朝来・多々良木周辺も一段と美しくなります。次の通りイベントも実施いたしますので、ぜひ足をお運びください。  
 播磨ふれあいの家より

▶ご予約 播磨ふれあいの家  
 ☎079(678)1481

### 播磨ふれあいの家・多々良木みのり館合同イベント

- スプリングコンサート  
ライブ  
レトロなメロディーに現代的な音楽を模索するガールズユニット「せなみな」のコンサート。地元のアマチュアグループも参加します。  
▼日時 4月3日(土)  
午後6時30分~8時30分  
▼費用 コンサートチケット2千円(宿泊者は無料)  
●もちつき大会  
つきたて食へ放題! なくな
- 落語会  
三遊亭楽団治一門の落語会。  
▼日時 4月10日(土)  
午後6時30分~8時30分  
▼費用 木戸銭300円(ご宿泊の方は無料です)
- 景品付もちまき大会  
▼日時 4月11日(日)  
午後1時30分~2時  
▼費用 無料
- お花見シャトルバス運行  
播磨ふれあいの家↓奥多々良木発電所を無料で送迎いたします。  
▼日時 4月11日(日)  
午前10時~午後4時  
※お花見弁当(千円)も用意できます。
- ▼問合せ 播磨ふれあいの家  
☎079(678)1481

### オプションナルツアー

- 播磨ふれあいの家に宿泊の翌日、ミニ観光しませんか?  
▼発着時間 いずれのコースも、午前10時播磨ふれあいの家出発、午後2時帰着  
▼費用 コースで異なります。いずれも、バス送迎・昼食つきです
  - ▼生野銀山見学コース  
おとな 3千900円  
小学生 2千円
  - ▼竹田城址見学コース  
おとな 3千円  
小学生 千500円
  - ▼よふか温泉入浴コース  
大人 3千600円  
小学生 千800円
- ※このほかにも季節に応じたスポーツツアーを予定しています。お気軽にお問い合わせください。
- ▼申込み・問合せ 宿泊予約時にお申し込みください。最低催行人員は4人です  
播磨ふれあいの家  
☎079(678)1481

### 週末プチ古代体験教室

- 粘土で古代の土器や土笛、埴輪をつくってみませんか。ボランティアによるていねいな指導は好評です。  
▼日程 4月3日(土)、4日(日)、10日(日)、11日(日)、17日(日)、18日(日)、24日(日)、25日(日)
  - ▼場所 郷土資料館
  - ▼受付時間 当日受付 午後1時~3時
  - ▼参加費 400円(粘土1kgと焼成代)
  - ▼申込み・問合せ 郷土資料館  
☎079(435)5000
- ▼検定日時 5月29日(土) 午前9時30分
- ▼場所 中央公民館
- ▼申込み・問合せ 4月25日(日)まで随時、中央公民館で受け付けています  
中央公民館  
☎079(437)6980

### 漢字検定試験の受験者募集

- ①または②の教室を2日間受講された方には、最終日に修了証を発行します。修了後は、トレーニング室を1回100

### トレーニング教室

トレーニング教室 開催日時	受付開始日
① 5月2日(日)、9日(日) 19:20~20:50	4月1日(木)
② 5月4日(祝)、6日(木) 19:20~20:50	

### エコニコ祭り&第22回加古ちゃんのフリーマーケット開催

- 恒例となりましたエコニコ祭り&加古ちゃんのフリーマーケットを開催します。いろいろなリサイクルを知ることが出来るスタンブラーや各種イベントなど、フリーマーケット以外の会場にぜひ遊びに来てください。  
▼日時 4月18日(日)  
午前9時30分~午後2時30分  
小雨決行・雨天中止(順延なし)
- ▼場所 加古郡リサイクルプラザ(播磨町新島60番地)
- ※詳しくは抽選券付きチラシをご覧ください。(当日は、チラシをご持参ください)
- イベント バルーンアート、キッドピクス・ダンス、ガーデニング教室(有料)、アルミ缶工作体験、紙すき体験、廃食用油から粉石けん、ガラスびんリメイク、お楽しみ抽選会など
- 会場の駐車スペースはわずかです。役場からのシャトルバスをご利用ください。午前9時15分から30分ごとに発車します。
- イベント バルーンアート、キッドピクス・ダンス、ガーデニング教室(有料)、アルミ缶工作体験、紙すき体験、廃食用油から粉石けん、ガラスびんリメイク、お楽しみ抽選会など
- ※詳しくは抽選券付きチラシをご覧ください。(当日は、チラシをご持参ください)
- ▼問合せ 加古郡リサイクルプラザ  
☎079(437)7671

### 播磨町郷土資料館

## 外壁タイルが白さを取り戻し、常設展「大中遺跡」も充実!

郷土資料館が、外壁タイルの修繕とともに、玄関や学習室もきれいになりました。大中遺跡の常設展は、県立考古博物館の協力により最新の出土品を展示しています。火おこし体験なども充実していきます。

### 郷土資料館ボランティア募集

大中遺跡をはじめ文化財や考古学などに興味を持ち、ボランティア活動に関心のある方は、一度資料館へご相談ください。

▼古代食  
活動内容は、文化財の解説や子どもたちへの指導補助などです。事前に見学することもできますので、気軽にお越しください。



▶問合せ 郷土資料館  
☎079(435)5000

### 播磨町国際交流協会 平成22年度総会

▼日時 4月25日(日)  
午前11時～11時30分

▼場所 中央公民館 第2研修室

※総会に引き続き、国際交流ニハリマを開催します。

### 国際交流 IN HARIMA 2010

毎年恒例の交流パーティー。近隣に在住の外国の方々とは文化交流やゲームで交流しましょう。

▼日時 4月25日(日)  
正午～午後2時

▼場所 中央公民館 ホール

▼参加費 会員500円(軽食を用意しています)、会員の子ども(小・中学生)300円、非会員500円

▼締切 4月20日(火)

▼申込み・問合せ 播磨町国際交流協会事務局  
☎079(435)0356

### 播磨町茶道協会

▼日時 4月18日(日)  
午前10時～午後3時

▼場所 野添北公園内蓬生庵

▼席主 茶道協会役員一同

### 野添北公園蓬生庵 観桜茶会

▼日時 4月10日(日)  
午後1時30分～3時

▼場所 図書館2階学習室

## 施設 登録団体からの お知らせ



### スポーツクラブ21はりま登録団体

### 播磨町バドミントン協会

初心者・経験者を問わず歓迎

▼活動日時 毎週土曜日  
午後5時～7時

▼活動場所 総合体育館

▼対象 播磨町在住か、在勤または在学の方

▼会費 高校生以上千円/月  
中学生まで500円

入会金 千円(スポーツクラブ21はりまの会員は免除)

▼問合せ 尾堂  
☎090(5664)7304

### 播磨町サークル連絡協議会登録団体

### 専敬流いけばな教室

▼活動日時 第2・4土曜日  
午前9時～11時

▼活動場所 中央公民館

▼会費 月2千円(別途花材費一回千円)入会金 千円

▼講師 村津恭子氏

▼問合せ 中央公民館  
☎079(437)6980

▼参加費 300円

▼問合せ 蓬生庵  
☎078(944)6040

▼文学散歩のご案内

文学講座「龍馬伝」～岩崎弥太郎が語る龍馬」のテーマで、高知県「龍馬記念館」などを講師と一緒に見学します。

▼日程 6月3日(木)

▼講師 菅原美文氏(歴史・城郭研究家)

▼定員 40人

▼参加費 9千円

▼申込み 4月15日(木)

▼文学講座会場(中央公民館)で受け付けます

※4月15日(木)の講座終了後、定員に空きがあれば、それ以降も図書館で受け付けます。

▼問合せ 図書館  
☎079(437)4500

### 毛で動物をつくろう!

ふわふわした羊の原毛をクルクル丸めて、コロコロ転がすと、あくら不思議。かわい動物のできあがり!

▼日時 4月10日(日)  
午後1時30分～3時

▼場所 図書館2階学習室

▼定員 申込先着20人

▼費用 200円(材料費)

▼申込み・問合せ 4月1日から図書館で受け付けます

☎079(437)4500

▼絵本を楽しむ会

親子一緒に絵本を楽しむ会を開いています。

▼日時 4月13日(火)、20日(火)  
午前11時～11時30分

▼場所 図書館 児童書コーナー

※第1火曜日(4月6日)は、「だっせのおっちゃん」の紙芝居、第4火曜日(4月27日)は、「きたさんの紙芝居」を行います。

▼問合せ 図書館  
☎079(437)4500

### おはなし会

毎週土曜日に、おはなしや絵本で楽しい時間を過ごしませんか。

▼日時 4月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)  
午後3時～3時30分

▼場所 図書館2階視聴覚室

▼問合せ 図書館  
☎079(437)4500

## 播磨町サークル連絡協議会 播磨町のサークル活動がどんどん楽しくなります

中央公民館を拠点とする播磨町サークル連絡協議会には、いろいろな活動をしているたくさんのサークルがあります。趣味、教養、歌唱、踊り、生涯学習、交流、レクリエーション、体操、軽スポーツなど。どの活動でも元気になれるし、仲間もたくさん出来て楽しさいっぱいです。さあ、春から何かを始めませんか?

▶問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

### 播磨町サークル連絡協議会の登録サークル一覧

サークル名	活動日	活動時間	サークル名	活動日	活動時間
1 詩吟(岳風会)	毎週月曜	19:00~21:00	32 編物教室	1234月曜	10:00~12:00
2 詩吟(樽美流)	1345木曜	19:00~21:00	33 編物教室(夜の部)	1・3金曜	19:00~21:00
3 詩吟(紫暁流)	1234金曜	19:00~21:00	34 手芸教室	1・3木曜	10:00~12:00
4 謡曲教室	123火曜	13:00~16:00	35 ししゅう教室	2・4金曜	9:00~12:00
5 日舞ことぶき会	1234木曜	14:00~16:00	36 アートフラワー	2・4金曜	9:30~12:30
6 播磨民舞教室	124日曜	13:00~16:00	37 和裁教室	234水曜	9:00~12:30
7 琴・三味線教室	1234月・金	9:00~12:30	38 七宝焼教室	1土・2木曜	10:00~15:00
8 播磨中央コーラス	2・4土曜	14:00~16:00	39 染色サークル	毎週火曜	10:00~16:00
9 クラシックバレエ	1234木曜	16:00~20:00	40 園芸友の会	1・3金曜	13:00~16:00
10 社交ダンス愛好会	毎週金曜	18:30~21:00	41 播磨油絵教室	2・4金曜	13:00~16:00
11 ダンスサークル cocoro	毎週火曜	10:00~12:00	42 水墨研究会	2・4金曜	13:00~16:00
12 3B体操	1234木曜	10:00~11:30	43 陶芸教室サークル	毎週土曜	10:00~16:00
13 播磨健康体操	1234金曜	9:00~11:00	44 播磨俳句会	第1日曜	12:00~16:00
14 ヘルスアート自彊道	1234木曜	10:00~12:00	45 書道教室(かな)	1・3木曜	13:00~15:00
15 童謡・唱歌の学校	2・4土曜	10:00~12:00	46 書道教室(漢字)	1・3土曜	9:00~12:00
16 しらさぎ会	134金曜	13:00~17:00	47 木曜英会話サークル	毎週木曜	19:30~21:30
17 声楽アンサンブル こだま	1・3月曜	14:00~16:00	48 生花教室(専敬流)	2・4土曜	9:00~11:00
18 播磨マジッククラブ	第2木曜	19:00~21:00	49 茶道教室	2・3火曜	9:00~12:00
19 親子ふれあいサークル	134月曜	10:00~11:30	50 ふれあい絵手紙	第1金曜	9:00~16:00
20 大正琴	1・3金曜	14:00~16:00	51 パレットクラブ	1234水曜	13:00~18:00
21 極真空手サークル	毎週水曜	19:00~21:00	52 Heart♡Flower	1234金曜	16:00~18:00
22 のじぎく歌の会	毎週土曜	18:00~21:00	53 おはなであそぼう	2・4月曜	13:00~16:00
23 のじぎく歌の会	1234月曜	13:00~16:00	54 子ども英語 Little Wings	毎週火曜	16:00~18:00
24 インド・ヨガ教室	毎週土曜	9:30~10:30	55 珠算教室	毎週木曜	16:30~17:30
25 さざなみ会	124水曜	13:00~17:00	56 Heart♡Flower	大人3火曜	10:00~12:00
26 播磨フォークダンスクラブ	2・4木曜	13:00~15:00	57 おはなであそぼう	小学生3木曜	16:30~18:00
27 日本民謡 秀奥会	1・3水曜	19:00~21:00	58 文学入門	1・3木曜	19:00~21:00
28 キッズダンス BE-YU	毎週月曜	17:00~20:30	59 播磨仏像彫刻会	2・4火曜	13:00~16:00
29 播磨チェリーダンス同好会	第2日曜	12:30~16:30	60 押し花教室	1・3木曜	13:00~16:00
30 前結び着物着付け教室	南部コミセン		61 押し花教室	2・4土曜	13:00~16:00
31 ダンシングチーム キララ	野添コミセン				
32 ピピング	野添コミセン				

## おとなの本 4月 こどもの本

●スーパー図解 認知症・アルツハイマー病  
井藤 英喜 監修

●羽生対局から50問! 投了図からの詰将棋  
羽生 善治 著

●論文・プレゼンの科学  
河田 聡 著

●女性の医学大全科 女性の健康週間委員会 監修

●人物で読む平城京の歴史  
河合 敦 著

●Nのために  
淡 かなえ 著

●膠着  
今野 敏 著

●ひょうご社寺巡礼  
神戸新聞社 編

●ひとり暮らし  
谷川 俊太郎 著

ほか

●せかいいちの名探偵  
杉山 亮 著

●駅で働く人たち  
浅野 恵子 著

●ことばかくれんぼ  
山口 タオ 文

●王のしるし 上・下  
ローズマリ・サトクリフ 作

●バナナです  
川端 誠 作

●子どものためのノートのコツ1  
大門 久美子 文

●ジャングルめがね  
筒井 康隆 作

●怪談図書館 14  
怪談図書館編集委員会 編

●おいしいおかげ  
グリム 原作

●ニメートル  
横山 佳 作

ほか

### 図書館においてよ

#### 展示ケース「部活動応援隊!!」

小・中・高校生からおとなまで、部活動に燃えている皆さんを応援します。「目指すは世界?!」「自己管理も大変!!」「わかる! その気持ち」などなど、部活動に大事だと思うおすすめの本を展示しています。  
※1階記載台付近にあります。

#### 今の特集棚「奈良」

ぼかぼか陽気に誘われて、遠くへ出かけてみたいなら、遷都1300年で賑わう奈良を訪ねてみませんか。今月は吉野の千本桜でも有名な奈良を特集します。

# ●施設利用案内●●●●●

## 中央公民館

### 中央公民館利用調整会議

7〜9月に中央公民館の各室または大ホールを使用希望の方は、事前に窓口で申し込み手続きをしてください。

#### ▼会議日

4月30日(金)

▼利用申込 休館日(第3日曜日) 以外の午前8時30分〜午後7時(土・日、祝日は午後5時まで)に中央公民館の窓口でお申し込みください。

#### ▼問合せ

中央公民館 ☎079(437)6980

## 図書館

### 図書館無料宅配サービス

図書館に来館が困難な播磨町にお住みの方へ、図書館の資料をお届けします。

#### ▼対象

育児中のため来館が困難な方。高齢で来館が困難な方。からだに不自由があり来館が困難な方。自宅にて療養中の方。その他、館長が必要と認めた方

▼利用申込 登録のための申し込み手続きが必要です

#### ▼問合せ

図書館 ☎079(437)4500

## 加古郡リサイクルプラザ

### 使わなくなったベビー用品をご提供ください

資源の有効利用を目的に、皆さんからご提供頂いたベビー用品を必要な方に1年間の無料貸出を行っています。(平成20年度貸出数 千425件) まだ貸し出しを希望されている方が、多くいらっしゃいます。皆さんのご家庭に使われないベビー用品がありましたら、リサイクルプラザまでご提供ください。

また、次の日時であればご家庭まで引き取りにお伺いします。

#### ▼引き取り日

月曜日または火曜日 午前10時〜午後4時 ※お手数ですが、電話にて事前にご連絡ください。

なお、持ち込み頂く場合は、年末・年始以外の午前9時〜午後4時にお願います。

#### ▼申込み・問合せ

加古郡リサイクルプラザ (播磨町新島60番地) ☎079(437)7671

## スポーツクラブ21はりま主催教室受講生募集

プロによるレベルに応じた指導が受けられます ▶問合せ NPOスポーツクラブ21はりま ☎079(437)2201

対象・クラス	活動日時	費用	会費(月額)	場所
<b>少年少女サッカースクール</b> (ヴィッセル神戸スクールコーチによる指導)				
年長児	月曜日 16:15~17:15	入会金10,000円	5,000円	はりまシーサイドドーム
小学1・4年生	月曜日 15:30~18:45	ユニフォーム代(ヴィッセル神戸エンブレム付シャツ)	6,250円	
小学2・3年生	水曜日 17:00~18:15	5,000円	6,250円	
小学5・6年生	水曜日 18:30~19:50		7,500円	
<b>ヨガ教室</b> (トップランススポーツスクール専属指導員による指導)				
どなたでもご参加できます	第2・4水曜日 13:00~14:30	入会金1,050円(会員の方無料)	3ヵ月4,800円	総合体育館中体育室
<b>健康太極拳教室</b> (本場中国の指導員による指導)				
どなたでもご参加できます	第1・2・3金曜日 13:00~14:15	入会金525円(会員の方、60歳以上の方無料)	2,100円	総合体育館中体育室
<b>テニススクール</b> (トップランテニスカレッジ専属コーチによる指導)				
一般クラス	第1~4火曜日 14:00~15:30	入会金1,050円(会員の方無料)	6,300円	はりまシーサイドドーム
キッズクラス① 6歳~小学4年生	第1~4火曜日 16:00~16:50		4,250円	
キッズクラス② 小学4年生でテニス経験なし	第1~4火曜日 16:00~16:50		4,250円	
ジュニアクラス① 小学5年生~中学生	第1~4火曜日 17:00~17:50		4,250円	
ジュニアクラス② 小学4年生でテニス経験あり	第1~4火曜日 17:00~17:50		4,250円	
<b>ショートテニススクール</b> ①ボールはスポンジで打ちやすい ②ラケットは貸出しもあります ③低料金で安心				
どなたでもご参加できます 60歳以上の方大歓迎	毎週火曜日 8:00~9:30 レッスン時間90分月4回	入会金525円(会員の方無料)	3,500円	はりまシーサイドドーム
<b>卓球教室</b> (華兵卓球場専任プロ指導員による指導)				
児童から大人まで	第1・2・3火曜日 17:00~18:45	入会金1,050円(会員の方無料)	会員2,100円 非会員2,750円	総合体育館中体育室
<b>子ども体操教室・新体操教室</b> (河合楽器製作所カワイ体育教室コーチによる指導)				
年少・年中・年長クラス	第1・2・3月曜日 16:00~17:00	入会金なし	会員3,675円 非会員4,200円	総合体育館大体育室
小学生クラス	第1・2・3月曜日 17:00~18:00			

## 歯周疾患検診のお知らせ

- ▶対象 今年度中に40・50・60・70歳になる住民
- ▶日程 4月1日(木)~平成23年2月28日(月)
- ▶場所 歯周疾患検診協力医療機関(播磨町・稲美町・加古川市・高砂市医療機関)
- ▶内容 歯周疾患検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)。PMT C(上顎前歯部6歯または、下顎前歯部6歯)  
※PMT C…歯面とその周辺の歯垢を除去し、むし歯・歯周病の予防効果があります。また歯の表面がツルツルして気持ちよく、歯の着色を落とすことができます。いわば歯の表面のクリーニングです。
- ▶受診方法 医療機関に予約の上、受診してください
- ▶検診費用 1,300円
- ▶検診費用の免除 生活保護法による被保護世帯に属する方、住民税非課税世帯(世帯の全員が住民税非課税)に属する方は、協力医療機関へ申し込み後、受診日の1週間前までに印鑑を持って健康安全グループへお越しください
- ▶受診券の交付 対象となる方には検診案内とともに郵送します
- ▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

## 健康美づくり運動教室

- メタボが気になりダイエットしようと思われる方、運動を始めたいがどのような運動をしたらいいのかわからない方、家で簡単にできる運動を知りたい方、みんなで楽しく運動してみませんか? 集団で行う運動教室です。
- ▶対象 40~74歳で運動を始めようと思われる方(既にサークルや教室などで運動をされている方は、ご遠慮ください)
  - ▶日時・場所  
4月 6日(火) 20日(火)  
5月 11日(火) 18日(火) ▶時間 10:00~11:30  
6月 1日(火) 15日(火) ▶場所 いきいきセンター3階  
7月 6日(火) 27日(火)  
8月 3日(火) 17日(火)  
9月 7日(火) 28日(火)
  - ▶内容 ストレッチ、ウォーキング、リズム体操、筋肉トレーニングなど
  - ▶費用 無料(ジム、プール使用時は実費徴収)
  - ▶持ってくるもの 筆記用具、お茶、汗ふき用タオル、運動のできる服装でお越しください
  - ▶申込み・問合せ 健康安全グループ ☎079(435)2611

# 活き活きと美しく

播磨町健康いきいきセンター ☎079(435)5578  
月曜日休館(祝日の場合は翌日が休館)

## ピラティスと腰痛

厚生労働省が3年に1回行う、国民生活基礎調査という統計のデータがあります。直近の平成19年の調査でも、第1位「腰痛」第2位「肩こり」で、この順位は長い間変わっていません。

長い人生の間に、だれもが一度は腰痛を経験すると言われています。また現在も、多くの人が腰の痛みに悩んでいます。

ピラティスは、体のコアの深層部の筋肉(インナーマッスル)を体に無理な負荷を与

えることなく効果的に鍛えることができるエクササイズで、ピラティスによる腰痛改善のプロセスは次の通りです。

- ①腰痛の大きな原因、ストレッチの解消による腰痛改善効果。
- ②ピラティスの得意とするコアのインナーマッスル、骨周りの筋肉を強化することによって、背骨に筋肉のコルセットのような帯を作り、背骨を固定化することにより、背骨のずれによる腰痛を防ぐ。
- ③年をとるにつれて、24個の脊椎が可動しなくなり固定化してくるのにしたがって、頭や身体を支える負荷が一点に集中してくるために起きる腰痛を、ピラティスのエクササイズにより脊椎一本一本を動かすことが可能となり、負荷が分散されると同時に、脊椎の間のクッションが増えて、腰痛が改善される。

体に負担の少ない動作によって体の歪みをとりにながら深層筋肉を鍛え、なおかつ柔軟性をもたらすピラティスは、多くのアスリートや健康に意識の高い人々をはじめ、スタイルの維持に努めるハリウッドセレブや、リハビリなど医療

療的な分野でも多くの実践者に認められています。

ピラティスの創始者、ジョゼフ・H・ピラティスが、1934年発行の書の中で、「健康を可能にするのは医療ではなく、健康の基本原則と簡単な訓練がそれを可能にする」という考え方を述べています。これはまさに、予防医学の発想でもあり、また、「コントロール」というピラティスメソッドの根幹になる考え方も述べられています。(ホディー、マインド、スピリットのすべてをコントロールする術を学ぶという意味)

毎週金曜日、午後1時〜2時まで、登録制有料レッスン(女性限定)として、ピラティスのレッスンを行っています。

### ピラティス体験会

ぜひピラティスの良さを味わってください。詳細は当センターまでお問い合わせください。