



# 徳重地区会館だより

第53回発行  
平成27年8月1日

日頃より徳重地区会館をご愛顧いただきありがとうございます。  
 暑さもこれから本番を迎えますが、運動をされる方はもちろん、そうでない方も「熱中症」には十分お気を付け下さい。  
 また、お子さんやお孫さんに対しては「水の事故」に注意をしてあげてください。  
 どなたも元気に、そして楽しく夏を乗り切ってください。



## 『地区会館 ご利用者紹介コーナー』

### 【まきまきくらぶ】

食べて美味しい、巻いて楽しい！！をモットーに誰でも簡単にできる飾り巻き寿司教室です。

お子さんやお孫さん、家族のために腕を振るってみませんか？

インストラクターは、3人とも「JSIA」認定の飾り巻き寿司1級インストラクターです。

参加者の皆さんと一緒に楽しく取り組んでいきますので、いつでもお気軽にお問い合わせください。

お待ちしております。

### ※まきまきくらぶ

(代表者) 堀江洋子

(活動内容) 飾り巻き寿司教室

(活動拠点) 徳重地区会館他

(問い合わせ先) 080-3658-2210



### 『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口  
 住所 〒458-0801 名古屋市緑区鳴海町字徳重18番地41 (ユメリア徳重内)  
 TEL/FAX 052-878-2055  
 E-mail otoiawase@tokushige-chikukaikan.jp  
 URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

### 『お知らせ』

緑区政運営方針を下記の市ウェブサイトに掲載しています。  
 また、徳重支所でも配架していますので、ぜひ、ご覧ください。  
<http://www.city.nagoya.jp/midori/category/151-5-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>



危機 (Kikikanri) 管理	子育て (Kosodate) 支援
観光 (Kanko) 推進	高齢者 (Koreisha) 支援

みどりっぴプラン (緑区政運営方針) 4つのK

# 【徳重地区会館 教室・サークル情報】

※利用日はあくまでも予定ですので、必ず主催者にご確認ください。

◎スポーツ&レクリエーション(大人向け)

種別	団体名	代表者	(予定)利用日
空手	正道会館 名古屋緑支部	福永	木曜日
	極真会館 徳重分道場	平松	土曜日
ジャズダンス	ジャズダンス・カナムラ	金村	木曜日
リフレッシュ体操	フィットネス・カナムラ	金村	金曜日
エクササイズ	WAKAビューティフルバランスウォークエクササイズ	奥村	木曜日
ヨガ	クナ	長谷川	水・木曜日
	ヨガの庭	岩田	主催者確認
	MOGU YOGA	若山	水曜日
	マウイヨガ	諸戸	木曜日
笑いヨガ	すまいるあーす	川上	土曜日
バレトン	バレトン	関井	主催者確認
ベリーダンス	Belly Dance studio jamila	玉置	水曜日
社交ダンス	アリス	石原	主催者確認
バドミントン	徳重なかよしクラブ	土居	主催者確認

◎スポーツ&レクリエーション(親子&子ども向け)

種別	団体名	代表者	(予定)利用日
空手	正道会館 名古屋緑支部	福永	木曜日
	極真会館 徳重分道場	平松	土曜日
クラシックバレエ	エチュードバレエスクール	山内	木・土曜日
モダンバレエ	Y's モダンバレエ	小松	土曜日
バトントワリング	M's B	森川	水・金曜日
ミニバスケット	P・Hバスケットボールクラブ	三浦	水曜日
HIP HOPダンス	PDCパインダンスサークル	織田	火曜日
子ども体操	ポエムスポーツ	伊藤	木曜日
ヨガ	クナ	長谷川	水・木曜日
	MOGU YOGA	若山	水曜日
ベビーダンス	ベビーダンス	上野	主催者確認
子ども英語でカンファ	ジャックエンターテイメント	ジャック ガオ	日曜日

◎こちらの教室やサークルは、全て地区会館主催ではございません。

◎詳しい内容につきましては各主催者にお尋ねください。

◎連絡先は窓口にてご案内いたします。

※利用日はあくまでも予定ですので、必ず主催者にご確認ください。

◎教養・その他(大人向け)

種別	団体名	代表者	(予定)利用日
フラワーアレンジメント	Pink Rose	奥村	水曜日
	フラワーサークル カンナ	服部	金曜日
プリザージュ	花ワルツ	片山	主催者確認
クラフト手芸	カナディアン3D BOX	今井	火曜日
グラスアート	atelier GARDEN	近藤	火曜日
カルトナーージュ	Atelier Flocon	岡田	主催者確認
書道	悠々の会	渡辺	金曜日
	書研水広教室	榊原	火・日曜日
書写	公文書写	小寺	木曜日
絵手紙	和みの会	稲垣	主催者確認
着付け	きもの水流	足立	金曜日
	きものteff teff	高石	木曜日
茶道	西田茶道教室	西田	主催者確認
折り紙	折り紙教室	水谷	水曜日
調理	ゆるゆるマクロビオティック料理教室	葛口	火・日曜日
	エコクッキング	澤田	主催者確認
麻雀	FMC麻雀サークル	安田	主催者確認
着物リメイク	おたのしみ会	神野	木曜日
	古ぎれの会	井上	木曜日
水彩画	ブルーローズの会	西尾	火曜日
水墨画	仙骨 成海の会	森	土曜日
アフリカ太鼓	アフリカンパーカッション	野口	金・日曜日
英会話	学び直しの英語	浦川	主催者確認

◎教養・その他(親子&子ども向け)

種別	団体名	代表者	(予定)利用日
速算・そろばん	ステップキッズ	松本	火・水・金曜日
ママ向け講座	ママスタート・クラブ	伊藤	主催者確認
子ども将棋	徳重子ども将棋教室	長島	土曜日
子どもお絵かきセラピー	atelier GARDEN	近藤	土曜日
書写	公文書写	小寺	木曜日
茶道・華道	徳重伝統文化親子教室	深川	土曜日
英語	ブルーミン	濱田	木曜日
	ロッキーのABC	橋口	土曜日
ベビーマッサージ	スリールベベ	中島	主催者確認
リミック	mimi (ミミ)	岩下	金曜日
	VIVO	近藤	主催者確認
料理	ゆるゆるマクロビオティック料理教室	葛口	火・日曜日
	親子クッキング「トントン」	神谷	土曜日
多言語	言語交流研究所ヒッポファミリークラブ	高山	水曜日

WAKA exercise

「美 Cure」様

# スタッフ体験談

今回は日頃から体験したいと思っていた『WAKA exercise「美 Cure」』様におじゃましました。

「レッスンを始める前後では必ず体が柔らかく変化しています！  
全て有酸素でスローな動きのエクササイズなので年齢を問いません。」とのwakayo先生のお言葉に励まされスタートしました。

## ① 血流と代謝をアップさせるウォーミング



先生の巧みなトークで緊張気味な私もリラックス。

しかし180°開脚する先生を横目に90°しか開脚出来ず体の硬さを痛感！！

## ② 美ウォーク



両手は背中で組み  
両足は肩幅分開く  
顔は真正面  
そのまま続けてウォーク

日頃スマホ、パソコンの前にいる貴方！背中が丸くなっていませんか？  
背筋が伸びて気持ちいいですよ～。

## ③ 癒しの柔軟



ヨガを取り入れたエクササイズで日頃使っていない筋肉が目覚めていきます。

体のバランスが良くなった気がします！

## ④ 爽快なクールダウン



激しい運動をした訳でもないのにジワジワと汗が出てきました。

あっという間の1時間でしたがとてもいい汗かきました(\*^。^\*)

wakayo先生からのお知らせ

私の知識と経験の全てが皆様の美と健康なボディづくりのお手伝いになれば・・・そんな想いで毎日頑張っています。  
是非、体験してみてください♪

受講料 大人(女性限定)・・・1回 60分 1,000円

【8月】 6, 13, 20, 27 【9月】 2, 10, 16, 24  
【10月】 7, 28

※変更する事もありますので事前にご確認ください。

お問合せ 052-822-6557



先生、皆さん  
ご協力ありがとうございました。

# 「よくつまずく」「ゆっくりしか歩けなくなった」 それは **ロコモティブ症候群** の始まりかも…

## ロコモティブ症候群とは…

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために、立つ・歩く・走るなど日常生活に必要な、身体を移動させる能力が低下すること。  
早い人では40歳くらいから始まる人もいます。

そのままにしておくと、将来介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。  
また、メタボリックシンドロームや認知症につながることもあります。

## 自宅でできるロコチェック

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上するのに手すりが必要
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩けない
6. 2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)の持ち帰りが困難
7. 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

1つでも当てはまれば、「ロコモティブ症候群」の心配があると考えられます

## 自宅でできるロコトレ

### 1. 開眼片脚立ち

(左右各1分ずつ×3回/1日)  
床につかない程度に片足を上げます  
必ず掴まる物がある所で行いましょう



### 2. スクワット

(5~6回×3回/1日)  
膝がつま先よりも前に出ないように注意して、いすに腰掛けるようにゆっくり行いましょう



日本ロコモティブシンドローム研究会

## ロコトレを続けるヒケツ

- ★主役は自分
- ☆無理をしない

楽しめて、自分に合った運動を選ぶのがポイントです！！

健康で明るく過ごすために、早めにロコモティブ症候群対策を始めましょう！