

小児鍼体験会

スキンタッチで心地良い刺激の健康法です。

日時 9月17日(木) 13:30～15:00
場所 保健センター 2階
申込 当日会場にて
問合せ はびきの鍼灸マッサージ師協会
 ☎ 958-5764

ふるさと夢プラン いも堀り大会

SA はびきの「食と緑」の同好会 協賛
日時 9月27日(日) 9:00～14:00
場所 「上の太子駅」南側
問合せ 植田 ☎ 958-8021

合気道無料体験会(毎週火曜日)

日時 低学年の部(5歳年長～小3) 18:00～19:00 / 一般の部(高校生以上) 20:10～21:10
場所 LIC はびきの
問合せ
 合気道心架塾 ☎ 090-8933-3197
 合気道心架塾事務局 ☎ 06-7504-7267

ジャパンプロレス 2000 主催

ボランティア・チャリティープロレス
日時 9月20日(日) 12:30 開場
 13:00 試合開始
場所 市民体育館(西浦) **費用** 無料
問合せ
 ウェブサイト <http://www.j2000.net>

「豊かな食とみどり」について学ぶ府民教室に参加しませんか(無料)

第4回「雑草防除の基礎」
日時 9月18日(金) 13:30～15:30
 事前申込みは不要です。
場所 大阪府環境農林水産総合研究所 食とみどり技術センター講堂
問合せ 大阪府環境農林水産総合研究所 食の安全研究部
 ☎ 958-6551

風流韻事

市民の皆さんの趣味の欄です

盆燈籠くるくるまはり語るごと 朝日由紀	大合唱めざましとなり蟬の声 阿部実子	布ぞうり床の掃除も兼ねてます 三崎伴子	百日紅花見の合唱せみしぐれ 北谷カズヨ	陽射し浴び茂るゴーヤの蔭涼し 真室 哲	見事なるうだつ上がる町大早 遠山信子	走り穂やきらめく里山峠越 原田三和	梅雨あけや陽の香まといいてサングラス 岸 和美	第二子の報告うれし小暑の夜 吉田美代	合歓の花明るく見える風の道 山田あつ子	半夏生修学旅行の文届く 東 梓	岩つばめ飛び交ふ声の山の宿 南 幸
楸目埋め緑のゴーヤつる伸ばし グリーンのカートン涼しさもらふ 青木 静	白壁と水切り瓦吉良川町 むくろし握りぶつちょうも見る 梶川美菜実	伊根の町舟屋並びて飛ぶカモメ 丹後の人は静かに暮す 今井 優	四万十にしばづけ漁をまのあたり 取れしウナギに拍手おこれり 赤崎美代	帰宅して二手紙出したと尋ねられ 忘れず出すと言ひて出たのに 平川由実	早なか熊川宿の散策に 思いふくらむ時を過ごせし 里中優子	ニモかわゆていブルサンゴやモズク中 グラスポートでみな笑みもらふ 秋田真澄	巡りくる終戦の日忘れえぬ 悲しみの中虹を夢みゆ 新城顕子				
俳句・川柳などジャンルは問いません。なお、初めての方やしばらく掲載していない方を優先していますので、ご了承ください。また、投稿の際は、ふりがな、住所、電話番号も添えてください。 (あて先) 〒583-8585 羽曳野市役所 秘書課広報担当											

クリーンピア21 ジョイント・コントロール ～運動にふさわしい身体づくり～

ジョイント・コントロールとは、「関節の調整」を意味します。

身体各関節やその周囲の筋肉・靭帯を正しく整えることで、もっと効率よくスムーズに運動(トレーニング・リハビリなど)を行っていただけます。身体各関節にずれやゆがみがある状態で運動を行うと、関節に大きな負担がかかり、痛みや故障の原因になります。体力・健康の増進を目指して運動を行っているにも関わらず逆に膝や腰などを痛めてしまった…ということにもなりかねません。ジョイント・コントロールは、そのようなことにならないよう、また安全で健やかな運動ができるように、ずれた関節(ジョイント)を正しい位置に調整(コントロール)し、さまざまな動きに適應できる身体づくりを目的としています。

膝や腰の痛み、肩こりなども含め、気になることや疑問がありましたらクリーンピア21にご相談ください。

クリーンピア21 ☎ 975-2580