



狭山の隠れたいところを、広報課の職員が取材しお伝えします。

1

市民総合体育館で、手軽に受けられる「スキルアップスポーツ教室」をご存じですか？ヨガ、エアロビクス、子ども向け体操教室などを週20回以上開催しており、1回600円で参加できます。今回は、骨盤美立ストレッチを体験してきました。

まずは、タオルを使ったストレッチを行います。仰向けの状態で両膝を立て、タオルを挟んでお尻の上げ下げ10回を2セット。内ももとお尻が引き締まります(写真1)。次に、座った状態で片足にタオルをひっかけて持ち上げ、10秒キープを2セット。太ももの裏によく効きました(写真2)。休憩を挟みながらテンポよく進み、あっという間

の1時間。各動作を行う中で、^{からだ}身体が徐々にほぐれ、柔軟性が高まる感覚を味わいました。私は普段から運動をしていますが、日頃使わない筋肉を意識して動かしたため、筋肉痛になるほどの効果がありました。レッスンを担当した境谷^{さかいや}先生にお話を伺うと「骨盤まわりを整えることで、姿勢や腰痛の改善、アンチエイジングの効果があります。続けることでどなたでも身体は変わっていくので年齢は関係ありません。ジムに行かず手軽に運動習慣をつけたい方には特にお勧めですよ」と語ってくださいました。

このクラスの他にもヨガやボクシングなどの教室も人気があるそうです。1回参加すると1ポイント獲得でき、10ポイントたまると、次回以降の参加が1回無料になります。ぜひさまざまな教室で汗を流してみたい方がでしょうか。



2



3

問合せ 市民総合体育館へ☎2952-0511

mog126
もぐもぐ
sayama

今月のメニュー
サトイモの
和えもの

今月の食材
サトイモ



材料・4人分

- サトイモ1袋(500g)
- 麺つゆ大さじ1
- すりゴマ大さじ1
- ユズの皮少々

作り方

- ①サトイモの両端を少し切り落とし、縦に軽く切れ目を入れラップをかけて電子レンジ(600w)で8~10分加熱する
- ②やわらかくなったら丸くなるように皮をむく
- ③麺つゆで和える
- ④すりゴマと千切りにしたユズの皮をふる

※十五夜に合わせ、お月見団子風に丸くむいています。付け合わせに小松菜などを添えてもおいしく召し上がれます

- 狭山産の食材を使ったレシピをご紹介します
- 「狭山市公式キッチン」としてクックパッドにも掲載しています!
- もぐもぐ sayama のレシピ集を広報課で販売しています

