

# エアロビックサークル DRY DRY DRY



私たちのサークルは、新狭山幼稚園の家庭教育学級で一緒に活動した仲間が中心となつて、平成11年に発足しました。健康維持と増進、そして日ごろのストレスの解消を目標に、奥宮公民館で毎週火曜日にエアロビクスで楽しみながら身体を動かす、気持ちの良い汗を流しています。会員は20代後半から40代前半のお母さんなので、みんなが気軽に参加できるよう、子どもを自由に連れていけるのが特徴です。そのため夏休みなどには、子ども達のほうが多いこともあり、一緒に仲間に加わって踊っている姿が、その場を一層明るくしています。

毎回ビートのきいた音楽に合わせてエアロビクスで楽しくスタートします。その後にはボールやダンベル替わりのペットボトルを使った軽い筋肉トレーニングなどで身体を整えます。最後はストレッチを行い、しっかりとリラクゼーションあつという間に時間が過ぎ、終わった後の爽快感は最高です。そしてインストラクターが毎月私たちに合ったメニューを考え指導してくれることで、エアロビクスの楽しさが倍増します。また、最近では昼食会も行い親睦をさらに深めています。

エアロビクスは基礎を覚えるまでは難しく、少し恥ずかしいと思うかもしれませんが、ラジオ体操ができる方ならだれでも簡単にできます。一人ではつらくて苦手な運動も、みんなと一緒にだと楽しくできます。皆さんも運動不足解消のために、エアロビクスに挑戦してみてください。新しい一歩が、あなたの世界を変えるかもしれません。

問合せ大友りえ子さんへ  
29539023

## 編集後記・取材現場から



ピカピカの笑顔もまぶしい1年生

進級や就職の季節、気持ちを新たにスタートを切った方も多いと思います。今春、小学校の入学式を取材しました。体より大きなランドセルを背負い、「はじめの一歩」を踏み出す新入生...その姿は、誰の目にも微笑ましく映るものです。これからさまざまな行事で子どもと一緒に季節を感じ、日々の成長を見守ることが、保護者の皆さんの楽しみに、そして喜びになっていくことと思います。

さて、この4月、広報さやまも少しリニューアルをしました。事務事業を見直す中で紙質を落とし、10日号の「人」狭山の産業「リポーターズ・アイ」を一つに集約して、市内で元気に活躍する方や市の事業などを紹介するコーナー「躍」として新たにスタートしました。ほかに、一部デザインを変えましたが、情報量や写真はできる限り減らさないように心がけています。そして、皆さんからの声を紹介する「オピニオン」は、市民が参加する広報紙づくりを...という信念のもと、これまでどおり継続していきます。皆さんと行政をつなぐ一端を担う広報紙として、これからも分かりやすく読んでいただけるように、努力を重ねていきます。

人口と世帯 市民課)		4月1日現在( )内は前月比
住民基本台帳人口		外国人登録人口
男	81,613人( - 51人)	870人(+ 13人)
女	78,587人( - 13人)	1,037人(+ 7人)
合計	160,200人( - 64人)	1,907人(+ 20人)
世帯	61,760世帯(+ 153世帯)	1,461世帯 + 16世帯)

### 年齢別人口 (住民基本台帳法に基づく)

14歳以下	21,120人( 13.2%)
15 ~ 64歳	115,140人( 71.9%)
65歳以上	23,940人( 14.9%)

### 3月の火災・救急件数 (消防本部)

火災件数15件(建物6件、車両2件、その他7件)  
救急出動件数471件(搬送人員443人)

### 狭山市ホットインフォメーション

市の主催イベントなど市役所からのお知らせ

を、狭山ケーブルテレビの「テレビ・さやま新聞」でお送りしています。更新は週に1度、ぜひご覧ください。  
放送時間(1日5回)0時30分・6時30分・8時30分・13時・18時30分

テレビ・さやま新聞ニュースや市民生活に関する情報をタイムリーにお届け。ちゃっぴいアワーニュースや特集、お店紹介、キャンパス情報までさまざまな内容<7時・9時(土・日のみ)・12時・16時・23時放送>。ちゃっぴい撮影隊講演会、音楽会など最高2時間枠でお届け<19時放送>

問合せ狭山ケーブルテレビ ■0120-340-379

e-mail:ch9@sta .s-cat.ne.jp http://www.s-cat.ne.jp

