

ココロもカラダも元気に！ 健やかな毎日を送るための クラスレッスン

春先開講

肩こりや腰まわりの違和感、疲れを感じやすい日々。眠りの浅さや手足の冷えなど、年齢とともに増えていく体の変化は、突然表れるものではなく、日々の暮らしにあって、小さなサインが積み重なって表に出てくることが多い。病院に行くほどではないけれど、以前と暮らしを見直すきっかけに



代表の石井利男さん

井博美さん。教わったのは「体には基準となる状態がある」ということだった。日常生活習慣や体の使い方によって、そのバランスが崩れることもあるという。体の仕組みを学び、基準の状態に近づけるための日常動作や体の動かし方を意識するようになったことで、体だけでなく気持ちの面にも変化を感じるようになった。「人生そのものが前向きに動き始めたと思えます」と博美さんは振り返る。

「治療が難しい」とお医者さんから言われるくらい体が不調でした。その時に出会ったのが、この健康教室でした」と、Vitaの石井利男さん。この経験から得た感動と喜びを伝えたいと、代表の石井利男さんと共に一人ひとりの性格や生活習慣に配慮したパーソナルトレーニング形式の健康教室をスタート。その経験から得た感動と喜びを伝えたいと、代表の石井利男さんと共に一人ひとりの性格や生活習慣に配慮したパーソナルトレーニング形式の健康教室をスタート。その経験から得た感動と喜びを伝えたいと、代表の石井利男さんと共に一人ひとりの性格や生活習慣に配慮したパーソナルトレーニング形式の健康教室をスタート。

井野川左岸の下滝古墳群を巡る 慈眼寺1号墳・2号墳・3号墳

前回紹介した下滝町の前山古墳は、慈眼寺の参道の東端に位置し、駐車場と道路に挟まれて大きく削平されていたが、今も現存する価値ある前方後円墳だった。



慈眼寺2号墳

慈眼寺は1250年の歴史を持つ、高野山真言宗の寺院。南北に広がる敷地には、名所として知られる境内のしだれ桜を、はじめ、自然豊かな庭に四季折々の花が咲き誇り、花見を楽しむに多く参拝者が訪れる。実地内には前山古墳のほかに3基の円墳が存在する。参道を歩き、大門をくぐり抜ける。その先に本堂が現れる。本堂の横から裏手に進んでいくと、左奥の北西側になだらかな丘陵が確認できる。これが慈眼寺

- ◎所在地 高崎市下滝町境内 17の1
- ◎取材協力 高崎市教育委員会 事務局文化財保護課



定年退職したけど、まだまだ元気。何かで社会と繋がりを持ちたい

そうお感じの方へ。ポスティングのお仕事をしてみませんか？

★仕事の内容 ちいきしんぶん・チラシ・月刊誌等を指定エリアの各ポストへ投函するお仕事です。

★仕事の報酬 担当するエリアやチラシの枚数によって異なりますが、週1回2〜3時間の配布で、1ヶ月に8千円〜1万円前後です。

★仕事をやる日と時間 木曜日から金曜日にかけて、ご自分の好きな時間に配布していただきます。年末年始・お盆・ゴールデンウィークはお休みです。

募集地区
 ・乗附 石原 八千代
 ・高岡 江木 西横手
 ・矢中 山名 宿大類
 ・片岡 双葉 倉賀野
 ・寺尾 岩押 下佐野
 ・上下中居 和田中

あなたの近隣のエリアをご案内します。詳しくは、スマホでQRコードからアクセスまたは、直接お電話ください！

ちいきしんぶん ☎ 027-370-2262
 ライフケア群栄株式会社 高崎市小八木町 312-15

メール便配達スタッフ募集

- 健康維持 & 体力づくり
- ダブルワークOK! 扶養内も大歓迎!
- 入社必要なし! ご自宅までお届け

20〜70代まで幅広い年齢層が活躍中!

内容 宛名付きのダイレクトメールをポストにお届けするお仕事です

報酬 出来高制

募集地区 高崎駅西口(東小)周辺

資格 18歳〜上限無し(元気な方)
 ※経験不問・学生不可

暗い時間は除き、配達時間は基本自由!

お問い合わせ
 TEL 027-370-2262 ちいきしんぶん ライフケア群栄(株)
 メール便担当/山口 高崎市小八木町312-15 ビジネスパーク小八木

カルチャー & スクール

Culture & School

ちいきしんぶん (10万部発行) 広告掲載のご案内

レイアウト自由の「一般広告」・イベントのお知らせに最適な「おでかけ情報」・パートさんの募集にお勧めの「求人広告」・少ない予算で掲載できるひとくち広告・ダントツで目立つプレミアム広告等々 地域密着ビジネスにぜひご活用ください!

広告のお問い合わせ
 ちいきしんぶん
 高崎市小八木町 312-15 ビジネスパーク小八木
 ☎027-370-2262
<https://www.kubaru.jp>

川久保博子バレエアカデミー

バレエ教室 初心者・経験者、3歳から大人まで! 只今生徒募集中!

成長に大きく関わる正しい姿勢を身に付け、潜在能力を引き出す充実したレッスン。楽しみながら柔軟性とリズム感、チャレンジ精神を育むバレエ教室です。見学(無料)・体験はお気軽にお問合せを!

★ジュニアA(幼児3歳〜小学1年)
 月謝/週1回5,000円〜 体験/1,000円
 ジュニアAクラス詳細
 ☎ 16:30〜17:20 / ㊟ 10:30〜11:20

★大人クラス チケット制8回 8,000円
 ※他クラスの詳細はお問い合わせ下さい。

「ちいきしんぶんを見た」で入会金半額
 通常10,000円⇒5,000円!
 姉妹2人目からは無料

DATA
 川久保博子バレエアカデミー
 [高崎スタジオ]
 高崎市飯塚町1441-3
<https://hkballetacademy.web.fc2.com>
 ☎080-1128-3607

生活安全ニュース

闇バイトは「バイト」ではなく犯罪です!

闇バイトの恐ろしい実態

X(旧Twitter)やInstagramなどのSNSやインターネットの掲示板などで「高額バイト」「即日即金」「簡単高収入」などの甘い言葉で犯罪の実行役を募集しています。応募してしまうと詐欺の受け子や出し子、強盗の実行犯など、犯罪組織の捨て駒として利用され、犯罪者になってしまいます。逮捕されれば、懲役刑で刑務所に収監され、損害賠償としてお金を請求されることも考えられ、一生を台無しにしてしまいます。

闇バイトで犯罪者にならないために

- ①探さない 「高額バイト」「即日即金」「簡単高収入」などの文で検索をしないでください!世の中に簡単な作業で大金を稼げるアルバイトはありません!
- ②応募しない 闇バイトに応募してしまうと、運転免許証や学生証など身分証明書の送付を求められます。やめたいと思っても、応募の時に送った身分証明書から「家に行く」「家族に危害を加える」と犯罪組織から脅され逮捕されるまでやめられません!
- ③実行しない・警察に相談をする 闇バイトに応募してしまった、相手から脅されている... 犯行を指示されても実行しないでください!このような場合はすぐに警察に相談してください!

【問い合わせ窓口】 高崎警察署 ☎027-328-0110