

♪ミニミニクッキング♪

～切干し大根のかんたんサラダ～

材 料

- * 切干し大根
- * ほたて貝柱缶 または かに缶 など
ほぐし身であれば何でもOK
- * ポン酢

作り方

- ① 切干し大根を水でもどす。
- ② ほぐし身と混ぜる。
- ③ ポン酢で合わせる。
☆トッピングに胡麻・水菜など
お好みで・・・(なくてもOK)

ほくほく人気もの



ほくほく宗とおじいちゃん・おばあちゃんの家を行ったり来たり、かなりまわっています。毎日おじいちゃんたちと会ってのしびれです。ほくほくは楽しみなのは、おねえちゃんが帰ってきたときとお散歩です。いつもいつも楽しい日々を過ごしています。

2007年
9月21日に
生まれた
ミニチュア
ダックスフ
ンド『チロ』
です。

☆プレゼントコーナー☆

※今月のキーワードは『エコポイント』です。
■パソコンや携帯電話から応募をする際に必要となります。

- | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|----------|------|
| ★ 1.「日本の自画像」写真が描く戦後1945～1964 | 世田谷美術館 | 6/21まで | 5組様 |
| ★ 2.「竹久夢二美術館・弥生美術館」 | 2館共通入館ご招待券 | 6/28まで | 5組様 |
| ★ 3.「明治神宮外苑 聖徳記念絵画館」 | 入館ご招待券 | 6/30まで | 5組様 |
| ★ 4.「ニューオータニ美術館」 | ご招待券 | 6月末まで | 5組様 |
| ★ 5.「プレス カメラマン ストーリー」 | 東京都写真美術館 | 7/5まで | 5組様 |
| ★ 6.「没後80年 岸田劉生 肖像画をこえて」 | 損保ジャパン東郷青児美術館 | 7/5まで | 5組様 |
| ★ 7. 近代日本の『花鳥画』～花と鳥の肖像 | 講談社野間記念館 | 7/20まで | 5組様 |
| ★ 8. 常設「江戸の伊勢型紙美術館」 | 紀尾井アートギャラリー | 7/31まで | 5組様 |
| ★ 9.【観劇】新橋演舞場 7月公演「ガブリエル・シヤネル」 | 出演：大地真央・今井翼 ほか | 応募申込みはがき | 5組様 |
| ★ 10.【観劇】歌舞伎座 歌舞伎座さよなら公演「七月大歌舞伎」 | 出演：玉三郎・海老蔵 ほか | 応募申込みはがき | 5組様 |
| ★ 11.「極楽湯」6店舗共通 | 平日入館ご招待券 | 6/30まで | 15組様 |
| ★ 12.「帆船日本丸&横浜みなと博物館」 | 共通ご招待券 | 6/30まで | 5組様 |
| ★ 13.「サンリオピューロランド」 | 特別入場券 | 6/30まで | 5組様 |
| ★ 14.「ナムコ・ナンジャタウン」 | 特別ご招待券 | 6/30まで | 5組様 |
| ★ 15.「ハイブリッド・レジャーランド 東武動物公園」 | 入園券 | 6/30まで | 5組様 |
| ★ 16.交流試合【東京ヤクルト VS 千葉ロッテ】 | 神宮球場 6/17(水)・18(木) 試合開始時間 18:00 (日付別チケット) | | 5組様 |
| ★ 17.交流試合【東京ヤクルト VS 埼玉西武】 | 神宮球場 6/20(土) 試合開始時間18:00・21(日) 試合開始時間14:00 (日付別チケット) | | 5組様 |
| ★ 18.「FC東京 VS 清水エスパルス」 | 国立競技場 6/27(土) 19:00キックオフ | | 12組様 |
| ★ 19.「横浜F・マリノス VS 浦和レッズ」 | 日産スタジアム 6/21(日) 14:00キックオフ | | 5組様 |
| ★ 20.「横浜F・マリノス VS ガンバ大阪」 | 日産スタジアム 6/28(日) 14:00キックオフ | | 5組様 |

おしゃべりドットコム

<http://www.sawayaka-mail.com>

2009年 5月25日 (月) vol.206

『街のたより』第85回

『太極拳の魅力』

～広林太極文化センター5周年記念大会～



来たる6月7日(日)、各種スポーツクラブや大学講師として活躍中の『徐 広林先生』(国土館大学の太極拳公開講座が人気)が主催するいくつかのクラブによる、太極拳の合同発表会が開催されます。中国武術の1つ『太極拳』は、ゆっくりと動きながらも全身が鍛えられ、歳を重ねても無理なく続けられる運動として知られていますが、今回の大会は多摩センター教室開講5周年の記念行事として行われ、太極24式、42式、48式、太極剣32式、陳式太極拳、太極扇、八段錦 など多くの演目が、グループ別に揃えた華やかな演武服で披露されます。普段はなかなか目にするのでできない太極拳の魅力をぜひご覧下さい。(見学自由・参加無料です。)

知られていますが、今回の大会は多摩センター教室開講5周年の記念行事として行われ、太極24式、42式、48式、太極剣32式、陳式太極拳、太極扇、八段錦 など多くの演目が、グループ別に揃えた華やかな演武服で披露されます。普段はなかなか目にするのでできない太極拳の魅力をぜひご覧下さい。(見学自由・参加無料です。)

【太極拳 Q&A】

Q. 太極拳は“体に良い”と言われますが、具体的にはどのような効果があるのでしょうか?

A. 大きく分けて「健康面」と「生きがい」の効果です。

「健康面」では

- ① 筋肉、特に脚、腰を強化することでバランス感覚が鍛えられる。
- ② 意識で動きを導くことで脳を活性化。
- ③ 無理のない気持ちの良い動きが精神を安定させる。などです。

「生きがい」の効果については、太極拳はリラックスして行う運動ですが、体に優しい＝簡単ではありません。同じリズムでゆっくり継続して手足を動かすことは、慣れるまではある種の難しさを伴いますが、少しづつ上達していくプロセスに喜びがあり、その達成感、満足感が生涯スポーツといわれる理由です。



【5周年記念大会インフォメーション】

- ◆日 時 2009年6月7日(日) 開場 13:00 発表会 13:30～17:00
- ◆場 所 ウェルサンピア多摩体育館 多摩センター駅より徒歩10分
- ◆受 付 ウェルサンピア多摩2F アスレチックルーム奥 (見学自由、参加無料)
- ◆主 催 広林太極文化センター5周年記念大会実行委員会
<http://www.taiji-fit-cultuer.com/> 広林太極文化センター
- ◆問合せ 橋口:TEL080-5022-8580 (金・土曜日の9:00～20:00) kenhatti@s2.dion.ne.jp

チャットボード

夏休み直前スペシャル
「ゆきえさんの絵本の会」のお知らせ

- ☆日 時 7月9日(木) 午後7時開演
- ☆場 所 イワオフリースペース (ASA多摩センター店向い)
- ☆定 員 30名
- ☆応募締切 7月6日(月) 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ☆参加費 おひとりさま ¥1000のところ¥500で…
当店読者の方のご参加に限らせていただきます。
- ☆今回は小学校低学年のお子様と楽しんでいただける
演目も予定しています。
- ☆ご希望のお客様は FAX・お葉書・ホームページから
参加人数・お子様の年齢をご記入の上、お申込み下さい。

第14回『初夏のフラワーアレンジメント講習会』
※まだ少しだけお席があります。

- 日 時 ① 6月5日(金) 13:30～15:30
ASAニュータウン永山店 2Fフリースペース
- ② 6月6日(土) 13:30～15:30
ASA多摩センター店向い イワオフリースペース
- ★日にちによって会場が異なります。ご注意ください。
- 材料費 ¥1500 日頃のご愛顧に感謝して残りの費用は
当店で負担いたします。
注) 当店読者の方のご参加に限らせていただきます。
- 申込締切 定員になり次第締切らせていただきます。
- 参加ご希望の方は、参加日時をご記入の上、FAX・お葉書
ホームページからお申込み下さい。
- 協力: 緑宝園(多摩市豊ヶ丘2-31-3 貝取大通り・スーパー三徳向い)

申込先 ☎206-0033 多摩市落合1-20-10 ASA多摩センター内
『ゆきえさんの絵本の会』係 または
『初夏のフラワーアレンジ講習会』係まで
フリーFAX 0800-800-3154
<http://www.sawayaka-mail.com>

大好評! 第41回バスツアー
「上高地 帝国ホテルでランチを楽しむ」

◆本日(5/25)、新聞チラシが折込まれていますのでご覧下さい。

はがきに、点線で切ってお送り下さい。

プレゼント応募用紙

第1希望	第2希望	第3希望
★NO.()	★NO.()	★NO.()

ご住所 多摩市

お名前 様

TEL

お客様 照会番号

(1おわかりになる場合のみ お願いします)

当店へのメッセージ

《応募方法》

■応募用紙に記入し、FAX又はハガキで
下記宛にお申し込み下さい。

■パソコン・携帯電話(一部ご利用になれ
ない機種がありますのでご了承下さい。)の
応募フォームよりお申し込み下さい。
<http://www.sawayaka-mail.com>

* 応募締切り

- ▶ ハガキ: 5月28日(木)必着
- ▶ FAX&パソコン・携帯電話
: 5月28日(木)正午まで

* 応募多数の場合は抽選となります。

* チケット1組は2枚です。

当選はプレゼントの発送をもってかえさせて
頂きます。

☎206-0033

多摩市落合1-20-10
ASA多摩センター

フリーダイヤル 0120-165-211

フリーFAX0800-800-3154

対応機種をお持ちの方は、右のバー
コードをお使いください。カメラで
読み取るだけで簡単アクセス!
(読取方法は、各機種により異なります)



発行所 ◆ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル 0120-165-211
発行部数12000部 フリーFAX0800-800-3154

◆ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1
フリーダイヤル 0120-163-411
フリーFAX0800-800-1531