



ハケ崎5丁目にある「中堀込公園」は平成3年に、21世紀の森に沿って作られた細長い公園です。21世紀の森との境は黒の鉄柵です。したがって東側は21世紀の森の木立に覆われ、西側に道路、道路側は閑静な住宅街で地形的には細長い谷間となっており、道路側に沿って約50本植えてありその内側にはアペリアの低木が垣根となつて

います。南側は一度通路がくびれ、一段と高くなつていて、その広場は草地で21世紀の森側は緑の高い斜面、道路側は石垣に金網の塀で道路より高い位置にあります。そして桜が7・8本と並んでいます。お花見のためには広場と言つていいでしょう。



公園めぐり 84

中堀込公園



は小さいながら多目的広場、そして中心部が遊具のエリアとなつています。樹木も種類が豊富です。トチノ木が6本並んでいて大きな葉が太陽の強い日差しを遮つてくれます。他に目立つた樹木はイチヨウ、フジ(藤棚の下はお砂場、桜、クヌギ、エゴノキ、金木犀、クスノキなどです。遊具も恵まれていて、また片隅には花壇もありピナスの看板があります。

特別に大きな公園ではないのですが、とてもきれいで整った公園だと思つていましたら「この土地の方にしか分らない場所にあります。静かで気持ちの良い公園です。」



小原ヨギガ サークル

「ヨーガって体によさそう!」でもポーズが難しそう!今回は近頃人気でちょっと気



なる、ヨーガのサークルにお邪魔してきました。

「小原ヨギガサークル」は発足して10年目。ヨーガ道研修会・飯田先生の指導は呼吸法を中心とした穏やかなもので、創立以来の会員も多く、仲良くなごやかな雰囲気です。

お稽古はまず、足の指、足首と足元から丁寧にほぐしていきま

す。「お手当て」という言葉があるように、手で体を触ってやる、と、それだけで体が安心して「気が通るのだそう」です。息を整え、心が静まると「アーサナ」と呼ばれるポーズに入ります。



「心も体もリラックスして気分爽快!背骨が伸びて、足も軽くなり

- ◎活動日/毎週水曜日(第3だけ金曜日)
- ◎時間/AM10:00~12:00
- ◎場所/小原市民センター 和室
- ◎入会金/なし
- ◎月会費/3000円
- ◎問い合わせ 047-344-1012 西川 まで

UKIUKI! に広告を載せてみませんか。

- 発行エリア/松戸市全域(松戸東版、西版の2地区版)
- 発行部数/松戸東版111,500部、松戸西版60,400部
- 発行日/毎週金曜日
- 新聞折込と一部宅配で全戸配布を目指しています

◆お申し込み・お問い合わせ◆

UKIUKI! 編集室 〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
電話04-7176-2747・FAX04-7176-8931
株式会社ユースメディア 電話04-7176-2111・FAX04-7176-2100

三重の郷土料理 大募集!!

あなたのふるさとの自慢料理のレシピを送ってください。UKIUKI 紙上に紹介します。採用の方には薄謝進呈。

〒277-0053 柏市酒井根5-4-10-3F
FAX:04-7176-8931
E-mail:ukiuki@yusmedia.co.jp

【お詫びと訂正】
5月28日82号のクーポン特集で掲載しました、cafeとちの木松戸市21世紀が丘萩町17・3 047・364・7060様のビーズアクセサリー講習会案内の日程が間違っていました。正しくは、毎月第2、第3木曜日となります。次回は6月17日。次月は7月8・15日になります。関係各位には多大なるご迷惑をおかけしました。謹んでお詫び申し上げます。

集まれ!! B-BOYたち 本物しか扱わないSHOP

i-SHOPスタート!会員登録すれば手軽に商品が購入出来ます。更にオリジナルグッズもプレゼント致します。

※本日から直輸入の商品につきましては通関済ですので安心の上お求めになれます。※本国への発送は6ヶ月前となります。追加発注ができませんので、数量が限られております。※毎月最新の入荷チラシを作成しています。ご希望の方はi-SHOPにご登録いただくか0120-620-777迄

●通信販売はこちらまで●
サイズ、色についてはお問い合わせ下さい。AM11:00~PM8:00

0120-620-777
www.spotcheck.co.jp
iモード:www.spotcheck.co.jp/i/

■札幌店 北海道札幌市東区南一条1-17-15 TEL 011-218-3643 FAX 011-218-6269
■柏店 千葉県柏市酒井根5-4-10-3F TEL 04-7160-4211 FAX 04-7160-4212
■南越谷店 埼玉県越谷市南越谷1-17-15 TEL 048-961-3250 FAX 048-986-0155
■渋谷店 東京都渋谷区宇田川町26-10 TEL 03-5428-3770 FAX 03-5428-3772
■池袋店 東京都池袋区池袋3-3-13 TEL 03-3989-7886 FAX 03-3989-7886

松戸市民会館 INFORMATION						
松戸市民会館ホール行事予定表 2004年7月分						
《平成16年5月22日現在》						
開催日	催し物	開場	開演	終演	入場方法	主催・問い合わせ先
10 土	子ども・本まつり	12:30	13:00	15:30	一般無料	松戸市 図書館 047・365・5115
11 日	春風亭小朝独演会	13:30	14:00	16:00	全席指定 3,500円	株式会社 夢空間 03・5785・0380
14 水	社会を明るくする運動 講演会・演奏会	12:30	13:00	16:30	一般無料	松戸市 福祉事務所 協議担当 047・366・3019
18 日	第8回ギター・マンドリン サマーコンサート	13:00	13:30	16:00	一般無料	松戸ギタークラブ 047・347・8623
19 月	民謡チャリティーショー	9:05	9:30	18:00	一般無料	松戸民謡愛好会 047・346・2255
21 水	夏の映画上映会	9:30 14:30 18:00	10:00 15:00 18:30	11:30 16:30 19:50	一般有料 自由席700円	松戸親子のよい映画を見る会 047・386・4573
31 土	フラダンスフェスティバル	12:00	12:30	17:00	一般無料	松戸フラダンス連絡協議会 047・387・1566

※催し物への問い合わせは、市民会館ではお答えできませんので、各主催者へ直接お問い合わせ下さい。
※主催者の都合により、開演時間等が変更になる場合があります。

皆様のお越しを心よりお待ちしております

松戸市民会館
〒271-0092 千葉県松戸市松戸1389-1
047-368-1237 FAX 047-366-3344

心とカラダ、美しさと健康...

夏は目前! 魅せる体に サイズダウン! より細く! より美しく!

無料カウンセリング実施中!! お気軽にお電話下さい。

★18才~60才迄の各年代別2名様★
●週1回以上通える方
●10kg以上おとしたい方
●足を細くしたい方
※お電話にてお問い合わせ下さい。

痩身体験3回 ¥8,190 (税込)
痩身体験9回 ¥10,500 (税込)
痩身体験18回 ¥19,810 (税込)

気になる部分を サイズダウン! 色々な内容で悩みの部分に働きかける! セラライト超音波でくく、脂肪燃焼!

UKIUKI クーポン
セラライト超音波 1回無料
※体験者限定
※ソファエステティックサロン ハートフルエー

松戸店 0120-58-6112 TEL 047-308-8611
天王台店 0120-82-4182 TEL 04-7181-2900
成田店 0120-22-8809 TEL 0476-23-9100

◆営業時間 AM11:00~PM8:00 ◆定休日 水・日曜日 ◆完全予約制

