

## 二の腕体操 Part3

二の腕が太いと何故か実際の体重より太って見られがちなんですよね。右図の“上腕三頭筋”は振袖状態にたるみやすく、この部位を引き締めるのが目的です。冬の間に脂肪を溜め込まないようにしっかり鍛えましょう！

先月、先々月に続き、仕上げの筋トレメニューをご紹介します。  
Part1, Part2に加えてこの3パターンをローテーションすることで引き締まった二の腕を目指します。



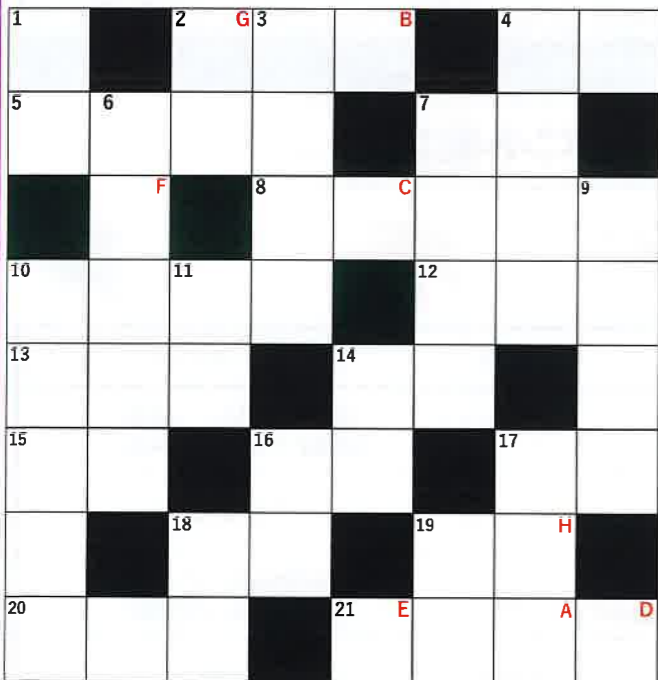
30秒×2セット

30秒×2セット



### 今月のクイズ

クロスワードを解いて、更にA~Hの文字を並べ替えて四文字熟語を完成させましょう！



ヒント：  
顔に出ています

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G  
H

- |        |                         |
|--------|-------------------------|
| 【タテ1】  | 口と鼻と耳の間の柔らかい部分。         |
| 【タテ2】  | 海や湖の水際に沿った平らな陸地。        |
| 【タテ3】  | 一組の対辺が平行な四辺形。           |
| 【タテ4】  | 優害を許さないこと。              |
| 【タテ6】  | もうけたお金。                 |
| 【タテ7】  | オフィス。                   |
| 【タテ9】  | 女性が結婚して夫の家に入ること。        |
| 【タテ10】 | 分量を増やすこと。               |
| 【タテ11】 | うでの付け根と胴の間。             |
| 【タテ14】 | 罪の容疑がないこと。              |
| 【タテ16】 | 服装・言動がきどっていて、嫌みに思われること。 |
| 【タテ17】 | 病気の症状が急激に起こること。         |
| 【タテ18】 | 人や動物の、口やあごのまわりに生える毛。    |
| 【タテ19】 | 百の十倍。                   |
| 【ヨコ2】  | 体に何も着ていない状態。            |
| 【ヨコ4】  | 肝臓・卵巣に猛毒を持つ魚。           |
| 【ヨコ5】  | 最後。                     |
| 【ヨコ7】  | その時々につけられた物の値段。         |
| 【ヨコ8】  | 罪人を決められた期間、閉じ込めておく所。    |
| 【ヨコ10】 | わいろを贈ること。               |
| 【ヨコ12】 | 新しく出てきた芽。               |
| 【ヨコ13】 | 庭や公園などに植えてある樹木。         |
| 【ヨコ14】 | 書いてまとめた物。               |
| 【ヨコ15】 | 便利な器具・機械。               |
| 【ヨコ16】 | 千を表す単位。                 |
| 【ヨコ17】 | 地面を長く掘って、水が通るようにしたところ。  |
| 【ヨコ18】 | ももとすねをつなぐ、足を曲げる関節の前の部分。 |
| 【ヨコ19】 | 論理的に導かれた主張。             |
| 【ヨコ20】 | 薄くやわらかい毛。               |
| 【ヨコ21】 | 新しく作った作品。               |

答えは10日頃にホームページでご案内します

## サンスクエア堺 (堺市立勤労者総合福祉センター)

【TEL】 072-222-3561 【FAX】 072-222-8522

〒590-0014 大阪府堺市堺区田出井町2-1 ホームページはこちらから→



LINE@ 公式アカウント開設しました！

イベント情報やお得なクーポンなどを定期的に配信いたします。

お申込み  
お問合せ

# 4月

サンスクエア堺

# サンスクだより

Monthly magazine April 2022



### <サンスクエアホール リニューアルオープンのお知らせ>

サンスクエアホールが1年間の耐震工事期間を終え、4月1日よりリニューアルオープンいたします。それに伴い、日頃よりご愛顧いただいている皆様へ感謝を込めて、**スプリングコンサート**を企画いたしました。今回は、8グループ様にご協力いただき、楽しくバリエーション豊かな音楽をご披露していただきます。是非この機会にお友達とお誘いあわせの上、ご来場ください。

# スプリングコンサート

IN サンスクエアホール With スタインウェイ

— 出演団体 —

2022

4/24 (日)

10:00~20:00

(開場 9:30)

観覧無料

(事前のお申込み不要)

※酒席の場合は入場料を  
させていただきます。

Sunny angel  
(声楽演奏)

ユピテル  
(声楽アンサンブル)

なつこ & めりー  
(ゴスペル)

新金岡コール・トワニー  
(コーラス)

音登夢 DE ピアノ五重奏  
(室内楽)

妄想ピアノ食堂 with 春畑セロリ  
(24手ピアノアンサンブル)

絢彩デュエット  
(ピアノ連弾)

晴 雅彦  
(声楽演奏)

♪ 日ごろのご愛顧へ

感謝を込めて ♪



# サンスクエアフェスティバル開催報告

3月5日、6日にサンスクエアフェスティバルを開催いたしました。  
 新型コロナウイルスの影響で3年越しの開催となりましたが、たくさんの方々にご来場いただき誠にありがとうございました。  
 開催にあたり、作品展示やイベント開催にご協力いただいた関係者の皆さまへ謹んで御礼申し上げます。



## サンスクエア堺のサークル情報

### <今月のサークル紹介>

#### 「元龍太極拳交流協会 ／わいわいクラブ・S&K」

主な活動日  
 (毎週) 火曜日 6時～9時  
 (毎週) 木曜日 10時30分～12時



からだほぐしの基本レッスンから  
 上級者の伝統太極拳まで、ひとり  
 ひとりの目的に合わせた練習が可能です。  
 まずは、健康第一。  
 気功と身体トレーニングを通じて、免疫力アップ!!

#### 「陶器土器クラブ」

主な活動日  
 第1・第3土曜日 9時～12時  
 参加費：11,000円/3ヵ月分  
 (土・焼成代込み)



月2回ペースで活動しています。  
 自由な発想で作陶しています。  
 3ヵ月に1回、窯入れを行い作品が仕上がります。  
 心穏やかに、土と対話してみませんか。

#### 「釉遊会」

主な活動日  
 月2回 木曜日 午後6時～午後10時  
 会費：7000円/3ヵ月



ゆかいな仲間とワイワイガヤガヤ  
 と楽しく作陶しています。  
 いつでも見学にお越しください。

#### 「登穂会」

主な活動日  
 第2木曜日 午後1時～午後4時  
 参加費：1,000円



月1回の俳画教室です。  
 絵・字も苦手の人でも、絵筆を持って始めてみませんか。  
 お気軽に参加してください。

サークルに参加してみたい方、あたらしくサークルを立ち上げたい方、大歓迎です!  
 事務所へご相談ください。

## <サンスクエアホール イベント案内>



開催日	催し名称	開演時間	主催者(問合せ)
4月1日(金)	2022年度 大阪健康福祉短期大学 入学式	13:30	事務センター 福嶋 090-1678-9905
4月3日(日)	リトルコンサート	11:30	下田美幸
4月9日(土)	泉陽高校音楽部 第20回 定期演奏会 <b>要・整理券</b>	14:00	泉陽高校 石毛 072-233-0588
4月10日(日)	ピアノコンサート2022	11:30	杉村志摩子
4月16日(土)	令和4年度 奨学金制度説明会 <b>要・申込</b>	10:00 12:00 14:00	大阪府教育庁教育振興室高等学校課 06-6946-7599
4月24日(日)	スプリングコンサート <b>入場無料</b>	10:00	サンスクエア堺 072-222-3561
5月7日(土)	第一回 雅の会舞踊会	12:30	雅の会
5月8日(日)	うたごえサークルぐみの木 34周年コンサート	14:00	吉村 080-1517-8665