

# みなみ

区民のページ / 2002. 11

南区の人口・世帯数  
人口 / 155,423 (-226)人  
世帯数 / 62,325 (-104)世帯  
平成14年10月1日現在  
( )は前月比



## 笑顔で運動、楽しく健康

フィットマミー  
エアロビクスサークル「Fit Mammy」

リズムカルな曲に合わせて、元気に体を動かしているのは、エアロビクスサークル「Fit Mammy」の皆さんです。毎週1回、芸術の森地区会館で心地よい汗を流しています。

このサークルが行うエアロビクスは、会員の体調を整えることが目的。骨盤や腰のゆがみを矯正するストレッチを取り入れるなど、無理なく行える運動で、笑みがこぼれるほど楽しいもの。

会員の皆さんは、「適度な運動で日ごろのストレスを解消。身も心もリフレッシュしています」、「日常生活では得られない、人と人とのつながりができるのも大きな魅力です」と話し、すがすがしい笑顔を輝かせています。

### ●編集

南区市民部総務企画課広聴係  
〒005-8612

南区真駒内幸町2丁目  
TEL 582-2400内線224~226

<http://www.city.sapporo.jp/minami/>

ホームページで「クマ出没情報」をお知らせしています。山にお出掛けの際は、ぜひご覧ください。