

来年度もコミセンをよろしくお祈いします!!

まだ肌寒さもありますが、春の日差しが感じられるようになりましたね。早いもので今年度も終わろうとしています…。

3月は別れの季節であり、新年度を迎える準備の時期です。別れもあれば出会いもある。来年度はどのような出会いがあるのでしょうか。それもまた楽しみの一つです。

また、1月から体作りを始めようと思ってたけど続かなかった方、チョコレートを食べ過ぎた方！薄着の季節になるまでまだ時間はあります！トレ室の教室ではトレーニング方法を伝授しています！＼(^o^)/そして3月は季節の変わり目なので風邪に注意し、引き続き手洗いうがいを続けて下さいね！

スポーツ指導員一同

地域情報や、当館のお知らせなどを更新！ぜひ、チェックしてください。



公式 Facebook▶

3月の休館日

27 (月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

3月の測定会

28(火)・29(水)

基本は毎月、最終火曜・水曜です。
3階トレーニングルームで実施中。

Topics 1 第4回コミセンまつりを開催しました！

先月、2月12日に行われた**コミセンまつり無事に終了**致しました！「あつまれ！5校区のスターたち☆」をテーマに子どもから大人までたくさんの方々にお越しいただきました(^o^)/地域の方々やサークルのみなさん、ロープジャンプの参加者のみなさんのご協力のおかげで大いに盛り上がり、とても楽しく、今年のコミセンまつりも大成功でした。**みなさんとっても輝いていました☆☆**

来年のコミセンまつりも今年以上に盛り上げるので楽しみにして下さい(^o^)/コミセンまつりを盛り上げて下さったみなさん本当にありがとうございました！



ロープジャンプ大会の優勝は、61回を跳んだ『自動車整備士オールスターズ〜青きサムライ達〜』でした！おめでとうございます！

Topics 2 お花見ウォーキングへレッツゴー！

もう毎年恒例となりましたお花見！毎年利用者の方に企画していただきありがとうございます。コミセンわじろのトレーニング室を利用しているみなさんが、もっと繋がりを広げて仲間を増やすために企画していただいています。顔は知っているけど話したことがない、トレーニング室で話せる友達が欲しい。などの希望がここで叶うかもしれません！**「お花見」をきっかけに、健康ライフを更に充実させましょう！**

日程は**3月27日(月)の休館日**に人丸神社で開催予定ですが、詳細は後日掲示板に貼り出す予定です。お花見前には、みんなでウォーキングを実施する予定ですので、一緒に軽く運動しませんか？皆さんの参加お待ちしております。詳しくは、コミセンスタッフまで(※スタッフは勤務中なので飲酒はできません。ご了承ください)



桜の木の下でみんなでわいわい！

Let's try

あれこれ、かれこれ、やってみよう！

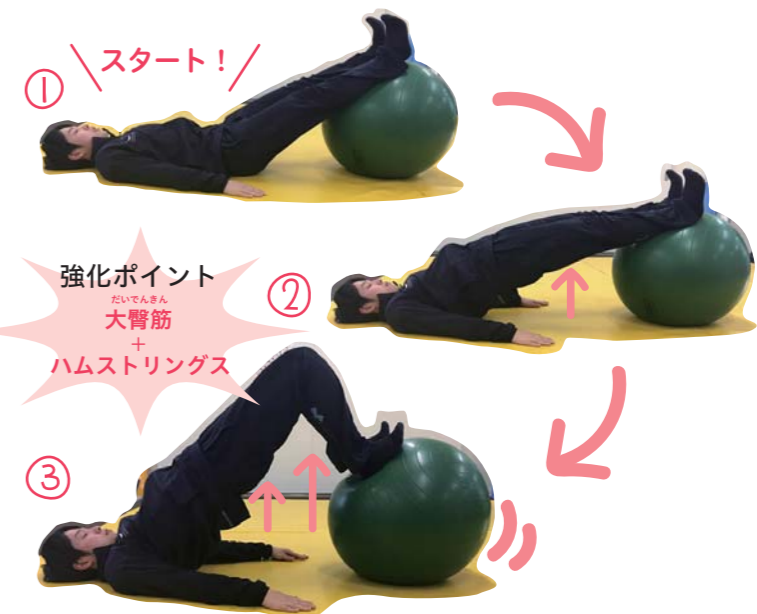
バランスボール レッグカール

- ① 床に仰向けになり、足だけをバランスボールに乗せます。
- ② 腹筋に力を入れながら、腰、お尻を床から持ち上げます。
- ③ 腰とお尻を床から持ち上げた状態のまま、かかとを使ってバランスボールをお尻の方に引き寄せ、ハムストリングと臀部を刺激していきます。(余裕のある方は3秒キープしましょう。)
- ④ 体をスタートに戻し、同じ動作を繰り返します。

《ポイント》

- 臀部、ハムスト後面のトレーニングです。しっかり意識してトレーニングを行いましょう。

>>詳細は吹原まで!!!



スポーツ指導員の日常

裏面の原材料名をみてみよう！

名称	チョコレート
原材料名	カカオマス、砂糖、ココアバター、ココアパウダー、乳化剤(大豆由来)、香料、(原材料の一部に乳成分を含む)
内容量	101g(21枚)
賞味期限	上面に記載
保存方法	直射日光を避けて26℃以下で保存してください
販売者	森永製菓株式会社TM 〒108-8403 東京都港区芝5-33-1

原材料に含まれるアレルギー物質(27品目中)

バレンタインがすぎ、チョコレートを食べ過ぎた方いらっしゃるんじゃないでしょうか。

チョコレートはお菓子というイメージがありますが、元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物で「薬」として使用されていたそうです。

チョコレートには**抗酸化物質(=老化防止)**と言われる**カカオポリフェノール**が含まれており、他にもカルシウム、鉄、亜鉛などのミネラル分や食物繊維も含まれます。ですが、これらの成分はカカオが70%以上含まれているチョコに多く含まれているのです。これらは、**動脈硬化を防ぐ、ガン予防、紫外線から肌を守るなどの効果**が挙げられます。(諸説あり)ですが、食べ過ぎると太る原因になるのでほどほどに…

教えて！オオスミ博士！

目標設定の大切さ…目標はゴール！



日々トレーニングをしているみなさんに質問です。目標は設定していますか？その目標を達成する期限は設定していますか？自分がどうなりたのかイメージを持ち、そうなる為にどんなトレーニングがどれくらい必要なのかをひも解いていくと、**今月しなければならぬ事や半年後にどこまで達成していなければならないのか**が見えてきます。この設定があるのと無いのとでは、結果が大きく変わるんです。

特に体を変えていく作業(トレーニング)は「慣れ」との戦いでもある為、停滞期などなかなか結果が見えない時期のメンタルを支えてくれる指標にもなります。ただ「どうすれば？」の所が難しいかと思えます。でも、そんな時は指導員にアドバイスを求めて下さい！きっと答えが見つかるはず…。