

ごあいさつ

新年度もよろしくお願ひします！

冬が終わり、過ごしやすい春の季節になりましたね。4月に入り、進学や就職で新しい環境での生活が始まる方も多いと思います。新生活スタートと同時にコミセンで運動を始めませんか？さて、今月のつながる通信は5月に開催予定の「GO!GO!えんにち」の紹介をはじめ、「コミセンわじろ情報誌」W A J I C C O 52号の案内など盛りだくさんの内容となっております。ぜひ最後までご覧ください！

休館日 4/27(月)
測定会 4/28(火)
4/29(水)

トピックス 1

今年も開催！
GO!GO!えんにち！

参加費
無料

5月5日(火・祝)こどもの日は、コミセンわじろで「GO!GO!えんにち」を開催します！

3階体育館では、ヨーヨー釣りや射的などのゲームコーナーと初めてのプログラム「遊びマスターになろう」を開催。各ブースを回り、スタンプを集めて景品をゲットしましょう！2階会議室ではアクセサリ作りが体験できる「ものづくりワークショップ」、5階多目的ホールでは子ども向け映画の上映も行います。ゴールデンウィークの思い出作りにも、ぜひご家族やお友だちを誘ってお越しください。ご参加お待ちしております！

「GO!GO!えんにち!2026」詳細
日時：5月5日(火・祝)
時間：3階 ①10:00～11:45 ②12:00～13:45
③14:00～15:45
※各枠、整理券が必要(9:00～2階受付にて配布)
2・5階 9:00～15:00(自由に出入りできます)
会場：3階体育館(えんにちメイン会場)
2階会議室(ものづくり会場)
5階多目的ホール(景品交換・映画の上映)



トピックス 2

W A J I C C O 52号発行！
「コミセンわじろトレーニングルーム」特集

「W A J I C C O」という3ヶ月に1回「コミセンわじろ」で発行している情報誌をご存知ですか？

地域の皆さんの健康づくりや施設の取り組み、イベント情報などを紹介している広報誌です。今回発行された「W A J I C C O 52号」では、「コミセンわじろ」のトレーニングルーム特集が掲載されています。トレーニングルームの設備や利用方法、初心者の方でも安心して利用できるサポート体制などが紹介されており、これから運動を始めたい方や、健康づくりに興味がある方におすすめの内容となっております。ぜひこの機会に「W A J I C C O 52号」を手にとってご覧ください！



月刊タイムズ

最近、「階段の上り下りがきつくなった」「立ち上がるのが大変になってきた」などの変化を感じていませんか？その原因の一つが下半身の筋力低下です。下半身には体全体の筋肉約6割が集まっていると言われており、健康な体づくりにとても重要な役割を担っています。そこでおすすめなのが、「キング・オブ・トレーニング」とも呼ばれるスクワットです。太ももやお尻だけでなく、姿勢を支える体幹の筋肉も同時に鍛えることができ、効率よく筋力アップが期待できます。また、立つ・座る・歩くといった日常動作がスムーズになるため、脚力の維持や転倒予防にも効果的です。トレーニングルームでマシンが空いてない時には「スクワット」をやってみてください！ ※やり方分からないことがあればスポーツ指導員にお尋ねください。

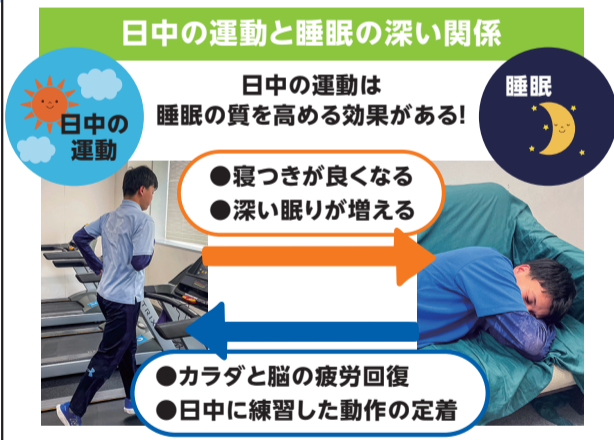


健康豆知識



春は運動を始めるチャンス！

春は気温が上がリ、体を動かしやすい季節です。冬の間到低下していた代謝も、この時期に運動を始めることで徐々に高まりやすくなります。特に少しの運動でも、筋肉を動かすことで血流が良くなり、指先の冷えが和らぐだけでなく、日々の疲れを溜め込まない体づくりにつながります。さらに、日中体を動かすことで生活リズムが整い、睡眠の質も向上が期待できます。新しいことを始める絶好のタイミングであるこの春、まずは気軽にコミセンのトレーニングルームで体を動かしてみませんか？無理のない運動からスタートして、健康的な習慣を少しずつ身に付けましょう！



2 お尻を持ち上げ平行になったら止める。



ポイント！
・お腹の力は抜かない。
・呼吸は止めずに腹式呼吸をする。

1 肩甲骨を固定し、足をセットする。



レッツ！
チャレンジ！
ヒップスラストに
レッツチャレンジ！
引き締まったヒップラインを作るのに効果的なトレーニングです。初心者から上級者まで、理想の後ろ姿を手に入れたい方におすすめ！

