

こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2026.
05

ごあいさつ

寒さも和らぎ過ごしやすい季節になりましたね。5月は、春から初夏へと移行する季節です。夏に向けてしっかりと体力をつけていきましょう！さて、今月のつながる通信は「わじろ映画館」や「やさしいピラティス」の紹介、指導員のコラムなど盛りだくさんの内容となっています！ぜひ、最後までご覧ください！

夏へ移り変わりの季節です

5/25(月)
5/26(火)
5/27(水)

休館日
測定会

トピックス
1

わじろ映画館を上映！
「冒険者たちガンバと7匹のなかま」



© 斎藤惇夫/岩波書店・TMS

わじろ映画館 詳細

【日程】6月13日(土)
①10:30 ~ 12:00 ②13:30 ~ 15:00
【会場】コミセンわじろ5階多目的ホール
【料金】小学生以下100円、大人(中学生)以上500円
※事前申し込み
【お問合せ】☎092-608-8480(コミセンわじろ)

トピックス
2

やさしいピラティス2026



大人気の「やさしいピラティス」が6月に開催されます！ピラティスは呼吸をコントロールしながら、普段の生活では意識しづらい細かい筋肉を使うため、柔軟性の向上や姿勢改善、ストレス軽減などの多方面に効果があります！年齢・性別問わず参加できますのでお気軽にご参加ください！

やさしいピラティス2026 詳細

【日時】6月3日、10日、17日、24日(毎週水曜日)
〈午前〉10:00 ~ 11:30 〈午後〉14:00 ~ 15:30
【場所】コミセンわじろ5階多目的ホール
【料金】1,500円/回〈4回通し券〉5,000円(先着20名)
〈ペア割券〉2,500円(先着20組)
【定員】各回20名(先着順)※要事前予約
【託児】500円/人・回
【講師】さいとびスポーツ指導員 西山優里
【お問合せ】☎092-608-8480(コミセンわじろ)

レッツ！チャレンジ！

巻き肩予防・改善ストレッチに

レッツチャレンジ！

今回は、巻き肩予防・改善ストレッチを紹介いたします！特に硬くなりやすい小胸筋(肩を前に引く張る筋肉)を伸ばしていきましょー！

ポイント！

呼吸を止めないようにしましょう



1 手のひらを上に向けて斜め上方に腕を上げます

2 腕を斜め上で10秒キープしたら元に戻します

3 左右5回ずつ繰り返しします

月刊タイムズ



2026年試合ロジック

今年には以下のフルマラソンにチャレンジして自己ベストを更新します。まだ、確定はしていませんがこれらの大会に出たいと考えています。昨年は、低体温症と軽い脱水でレースを途中で断念してしまい、悔しい結果となりました。今年には、万全の状態を挑み自己ベスト更新を目指して最後まで走りきれるよう頑張りますので、応援よろしくお願ひします。

- 5月 Paypayドームリレーマラソン
42・195km出場 15位目標
- 11月 福岡マラソン(福岡県福岡市)
42・195km(エントリー予定)
3時間30分切り目標
- 2月 北九州マラソン(福岡県北九州市)
42・195km(エントリー予定)
3時間20分切り目標
- 3月 佐賀さくらマラソン(佐賀県佐賀市)
42・195km(エントリー予定)
3時間30分切り目標



健康豆知識

知っていますか？ 鮭やエビの赤色の正体！

鮭やエビ、いくら、カニ。食卓を彩る海の幸の赤色は、「アスタキサンチン」という天然成分によるものです。面白いことに鮭はもともと白身魚。川をのぼる時の運動から身を守るため、エサを通じてこの赤い色素を蓄えていると言われています。アスタキサンチンは抗酸化作用を持つ成分として近年注目を集めており、健康との関わりについて研究も進められています。魚介類にはDHA・EPAや良質なタンパク質も豊富です。旬の海の幸を、食卓に取り入れてみませんか。

※食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

アスタキサンチンの含有量が多い食材

食材	含有量(mg/kg)
イクラ	0~14
サケ	3~40
ニジマス	1~13
エビ	~400
カニ	~400

【出典】ウェザーニューズ

