

こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2021.

01

ごあいさつ

今年はどうな一年にしますか？

明けましておめでとございます！本年もよろしくお願ひ致します。
早いもので元号が「令和」になり3年目になります。今年の目標はもう立てましたか？
身体や運動のことでなかなか目標が決まらないという方は指導員にお気軽に相談ください！また、引き続き感染症対策を十分に行っています。
1月もぜひコミセンへお越しください！お待ちしております！

1/25 (月)

休館日

測定会は、
現在「休止中」です。
再開までしばらく
お待ちください。

測定会

トピックス

1

コミセンで
映画を楽しみませんか？

コミセンわじろで気軽に映画
を楽しみませんか？コミセン
の5階の多目的ホールで映画
を上映します！一月の作品は
「そして父になる」です。ご家
族やお友達をお誘いの上、ゼ
タッフまで！

「そして父になる」上映の詳細

- 【日程】1月23日(土) 14:00 ~ 16:00
- 【場所】コミセンの5階多目的ホール
- 【定員】100名(全席指定席)
- 【料金】1,000円 / 1名
- 【購入】①コミセンへ直接来館
②コミセンへ電話
(☎092-608-8480)



©2013「そして父になる」製作委員会

トピックス

2

マナーアップキャンペーン
実施中！

いつもコミセンを綺麗にご利
用いただきありがとうございます！
まず！皆さまがコミセンをよ
り快適に使っていただくため
に、「マナーアップキャンペーン」
を実施します！
いつもみなさまにご協力いた
だいている「マスクの着用」や
「アルコール消毒」「距離をと
る」「手洗い」などを引き続き
ご協力いただきたいです。



紹介 おすすめ栄養

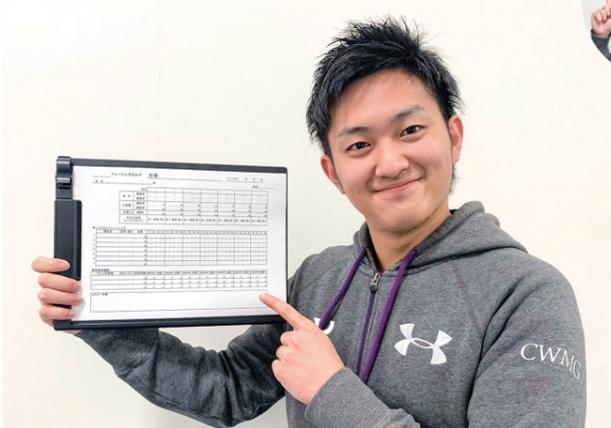
月刊タイムズ

目標を立てましょう！
皆さん、もう今年の目標は立てましたか？運動だけに限らず、日常のことや仕事のことなど目標を設定することはとても大切です！目標設定をすることで充実した一年を過ごせます。運動で目標を立てるには、「トレーニングカルテ」がおすすです。「身体や運動のことで困っている」や「なかなか目標を立てられない」などでお悩みの方、ぜひ指導員にご相談ください。目的に沿った運動のメニューを提案し、アナタの健康をお手伝いします！「トレーニングカルテ」を作成すれば実施したメニューを記録できます。お悩みを解決できるかもしれませんよ！

免疫力を上げよう！



さて、一月になり一段と寒くなりましたね。近頃は「免疫力を上げよう！」と聞きますが、具体的にどうすれば？と疑問をいだきませんか。
腸内環境に免疫細胞が集まっているそうです。つまり、腸内の環境を整えることで、免疫力のアップに効果的なのです。
腸内環境を整えるには、乳酸菌・乳酸菌と言え手軽に摂れるヨーグルトがオススメです！写真は免疫力を高めてくれる食品、ヨーグルトの一例です。
しかし、ヨーグルトには脂肪も入っているの摂りすぎには注意です。
免疫力を上げるために、運動をして、バランスの良い食事と乳酸菌を摂って、よく寝ましょう！



呼吸は止めずに行いましょう



レッツ！チャレンジ

ダイアゴナルにレッツチャレンジ！

今回は、体幹トレーニングの中の「ダイアゴナル」を紹介。主に腹筋群・背筋群・臀筋群、体幹全体をまんべんなく鍛えることが出来るのでオススメです！
体幹を鍛えると体のラインも引き締まり、姿勢改善にも期待できますよ！やり方ひとつで、強度も自由に変化可能です！

- 【写真①】初心者は腕か脚、まずは片方だけ伸ばそう
- 【写真②】中級者は対角の手と足を伸ばそう
- 【写真③】上級者は軸足のつま先を浮かせて姿勢を保持しよう

