

つながる通信

スポーツ指導員がお届けするコミセンわじろ情報

2020
2
February

目標は決まりましたか？

2020年になって1ヶ月が経ちましたが皆さんどうお過ごしでしょうか？今年の目標など立ててみましたか？

まだの方は、ぜひ今年1年間の目標を立ててみましょう。難しい方は「この冬」や「夏までに」なんかもグッド！目標を細かく立て、トレーニングを通して1年間耐えられる身体づくりを目指してみませんか。まだまだ寒さが続きますので、風邪やインフルエンザにならないよう体調管理に心がけてくださいね！

さて、今回のつながる通信は、新人紹介、指導員の新コラムなどの新しい情報が盛りだくさん！あなたにピッタリな情報があるかも！ぜひチェックしてみてください！

スポーツ指導員一同

Topics 1 新人紹介

1月から受付スタッフとして勤務しております松本貴子です。和白東校区に住んで25年、子供たちの誕生から巣立ちまで、地域の方々に見守られて過ごしてきました。今は主人と犬1匹猫3匹とのんびり暮らしています。運動は大嫌いで、“運動しなければ…”と思いつつ今まで避けて通ってきましたが、これからは時々でもジムでの運動を皆様と一緒にさせて頂き、健康な身体づくりを目指したいと思っています。まだまだ未熟物ですが、コミセンわじろにお越しいただく皆様に信頼して頂けるスタッフになれると心掛けてまいります。よろしくお願ひいたします。



Topics 2 「第7回コミセンまつり」いよいよ今月です。

今、コミセンまつりのFacebookにて、5階ホールで出演する団体を続々と紹介しています。皆さんの友人知人も出演しているかもしれません！ぜひ、チェックしてみてください。さて、前回のつながる通信でも紹介しました3階体育館での「休憩スペース」は、唯一施設内での飲食が可能なスペースとなっています。休憩がてら、子どもたちがモノづくりに夢中の間、どなたでも利用することができますので、ぜひご来場ください。開場は13:00から16:00頃までとなっています。

ご利用をお待ちしております！

公式facebookはこちら！



▲今年は和白中、和白丘中の吹奏楽部が参加

U コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

〒811-0213 福岡市東区和白丘 1-22-27
【TEL】092-608-8480 【FAX】092-608-8485
【HP】http://wajiro.info/

過去のつながる通信は、こちらの
QRコードからダウンロードできます



つながる通信ページ▶

2月の休館日

25(火)

月曜日が振替休日のため、今日は火曜日が休館日です。
ご注意ください。

2月の測定会

26(水)・27(木)

月曜日が振替休日のため、今日は火曜日が休館日です。
ご注意ください。

基本は毎月、最終月曜日です。
祝日の場合は翌日です。

3階トレーニングルームで実施中。

西山のLET'S★チャレンジ!!

クランチベンチにレッツチャレンジ！

クランチベンチとは、**角度を変える**

ことが出来る腹筋台のことです。

頭部分の角度下げた状態でクランチをすると、通常よりもより負荷がかかります。

トレーニングの効果を高めるために、反動を使わず動作はゆっくりと行いましょう。



お腹をのぞき込むよう
にしましょう。

由衣の突撃! Q&A

利用歴17年、最長のお2人に突撃！



- ①コミセンの利用歴
- ②頑張っている事
- ③その為にしていること
- ④今後の目標
- ⑤読者に一言

このトピックではコミセンを利用して頂いている方をQ&Aでご紹介していきます！今回ご紹介する利用者は、**コミセンを開館当初利用しているお2人**です。

①17年！コミセンができた年から。最近は週に2回利用しています。②マラソン！初めてマラソンに挑戦した時は、土井さん63歳。高橋さん57歳でした。フルマラソンも無事完走しました！③規則正しい生活。コミセンでのトレーニングは欠かしません！因みにランニングコースを80周～100周走ります！④元気に楽しくマラソンを頑張ります！⑤マラソンはいくつになっても続けられる競技だと思います。皆さんも目標を持ち続けて頑張ってください！

今も現役でマラソンを続けているお2人！これからも応援していきます！

西山タイムズ！

目標設定編
走って漕いで妄想旅行へ出発！



全貌はこちらで
見れます



トレーニングルームでは、現在「妄想旅行へ出発！」というイベントを実施しています。

まず、どこへ行きたいか終着地点を決めます。トレーニング室の利用頻度を考えて終着地点を決めて良し！今月の目標として距離を設定しても良し！使い方はあなた次第！

地点が決まれば、自転車を漕いだりトレッドミルやランニングコースを走って走行距離を記録します。健康手帳では、ジャンルごとに距離が管理できるので、自分が普段どのくらいの距離を走っているのか把握することができます。

ちなみに私は実家の佐賀県を目標としました！まだ今年の目標が立っていない！という方、ぜひ参加してみませんか？