

コミセンわじろはGWも開いております。

5月に入り、桜が散ってピンクから緑に変わりましたね。気温もようやく春らしく暖かくなってきました。今年は桜の開花も大分遅れ、寒さと暑さが繰り返され温度調節が大変でしたよね。服装にも困り果てました。5月はGWがありますね。連休なのでどこかにお出かけする！という方も多いのでは？祝日なので体育館で個人利用もやってますよ～！

また、子どもの日はイベントもあります。来館の際は、運動が出来る伸び縮みするウェア（ジャージ等）と室内シューズ、学生は学生証を必ず持って来て下さいね。

今月も体を動かすにコミセンにトレーニングをしに来て下さい。みなさんのお越しお待ちしております♪

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▶



5月の休館日

29(月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

5月の測定会

30(火)・31(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 子どもの日はコミセンでGO!GO!スポーツ!

上記のあいさつ文でも紹介しましたが、今月の5日にニュースポーツ体験、その名も「GO!GO!スポーツ」が開催されます！種目は、カローリングとフライングディスクゴルフ、わなげです。使い方、ルールはその場で教えるので使い方の分からない種目も大丈夫！

また、子どもの日なので中学生以下は体育館の個人利用が無料になります！子ども1人につき保護者2人も無料対象です。気軽に遊びに来て下さ～い(^o^)/

13:00～17:00

いつでも遊べるよ！



Topics 2 新人受付スタッフ紹介

初めまして。4月1日より、管理スタッフとして勤務しています**松元仁美（まつもとひとみ）**です。3月まで8年間介護福祉士として老人ホームに勤めていました。

初めてのことで戸惑うこともあります。運動は好きですが、小学生で卓球をしていた程度です。ただ、足だけは陸上部並みに速かったです！これからまた運動を始めたいです。おすすめのスポーツを教えてください！よろしくお願い致します。

**Let's try** 

あれこれ、かれこれ、やってみよう！

NEW★スポーツ指導員紹介

みなさんはじめまして、4月から入社いたしました、**下川国洋（しもかわくにひろ）**と申します。出身は熊本です。よく、「身長高いね～、何センチあるの？」と聞かれます。身長はだいたい180センチくらいでしょうか。また、「スポーツはバスケ？バレー？」と聞かれますが、**中学の頃からずっとバドミントンをやってきました。バドミントンしかできません(笑)。**

中学までは熊本、高校は静岡、専門学校は福岡と、いろんなところを転々としてきました。福岡に来てから4年目になりますが、自分の行動範囲外のことは全然わかりません。なので、**福岡のいいところをたくさん教えていただくと嬉しいです！**これから、皆さんの健康維持・増進に貢献出来るように一生懸命に努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します！



スポーツ指導員の日常

お花見に行ってきました～



5月に入り、桜は散って緑が生い茂ってますが、先月お花見は行かれましたか？

3月の休館日、コミセン利用者主催のお花見ウォーキングがありました。が、残念ながら一輪も咲いていませんでした。なので、日を改めて先日個人的に行ってきました～(*^_^*)満開の中、桜ロードをウォーキング！あいにく天候は悪かったのですが、ちょうど見ごろでとてもキレイでした。そこで写真をパチリ！

親子連れ、子ども達、犬の散歩が多い中、ジョギングをしている方もちらほら！桜の中のジョギングは気持ち良さそうでした。今年は出来なかったので**来年は桜の下でジョギングしたいな～！**と思いました。

教えて！オオスミ博士！

夏に向けてスタート！「糖質制限」に要注意！



糖質制限ダイエットは、お肉も食べられる♡

そろそろ夏に向けて体づくりに取り掛かる人も増えてくる頃ですね。今年は「糖質制限」ダイエットをやろうと思っているそこのアナタ…。糖質制限＝炭水化物を食べなけりゃいいんでしょ。なんて思っていないですか？様々な糖質制限ダイエットの情報がありますが、**一番大切なのは、「減量にならないこと」**です。せっかく地道に蓄えた筋肉たちを糖質制限により分解されてしまっはリバウンドしてしまいます。糖質制限中の注意点として、タンパク質を体重(kg)×1.5g～2.0g(70kgなら70kg×1.5～2.0=105g～140g)摂ること、脂質を抑えすぎない事。(体重(kg)×1.0g～1.5g程度摂取する。)それと、意外に糖質も体重(kg)×1.0g以内であれば摂取しても問題ありません。数字はあくまでも理想です。ダイエット中の体調も考慮しながらコントロールしていきましょう。