

こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2020.

10

ごあいさつ

スポーツの秋、到来！

だんだんと涼しくなり、秋らしくなりましたね。これから冬に向けて丈夫な身体作りをしませんか？さて、今月のつながる通信は「わじろ地域大学」やトレーニンググループ開催の「健康促進キャンペーン」などイベントが盛りだくさん！つながる通信10月号を読んでスポーツの秋にしましょう！

休館日

10/26(月)

測定会

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。

トピックス 1 毎年恒例！ わじろ地域大学

今年もわじろ地域大学を開催します！秋から冬にかけての実施で今年は定員が20名までとなっています。（1グループに保護者2名まで）詳細は電話にてご確認ください！

募集中のプログラム
【第1回】和白千潟観覧会
 10月18日(日)13:30～15:30
 参加費：無料
【第3回】スノードームを作ろう
 12月6日(日)10:00～12:00
 参加費：無料
 ※第2回、第4回は、定員いっぱいになりました。



トピックス 2 健康促進キャンペーン開催中！

トレーニンググループで現在実施しているのは、「健康促進キャンペーン」！内容は、用紙に目標を書き、トレーニンググループを利用するたびに指導員がスタンプを押します。「体力が落ちた」「トレーニングがマンネリ化してきた」と思っている方はもちろん、「今まで何となくトレーニングをしていた」そのアナタもこの機会に目標を立ててみませんか？指導員が目標達成の力になります！

楽しく身体を動かし、スポーツの秋を充実させましょう！詳しくは、指導員までお尋ねください。



レッツ！ チャレンジ

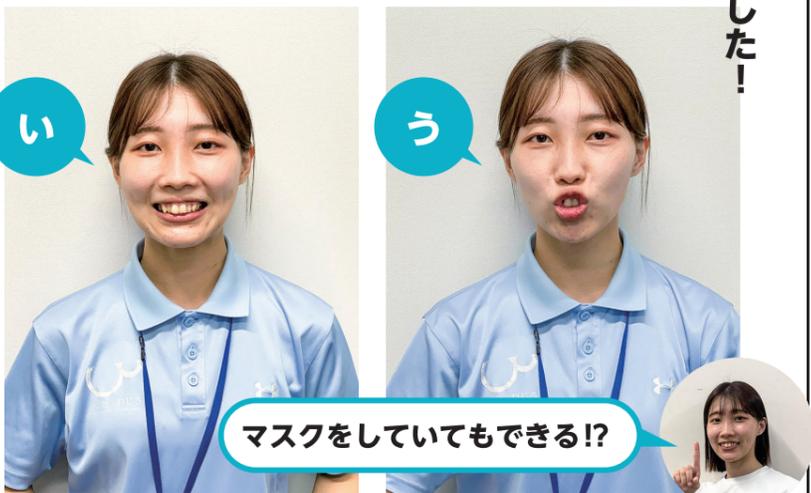
マウンテンクライマーにチャレンジ！

今回は自宅でも簡単に出来るマウンテンクライマーをご紹介します！このトレーニングは強度の高い有酸素運動で脂肪燃焼やヒップアップに効果的です！手と足を地面に着き、お尻が上下しないように腿を胸に近づけます。鏡がある方はフォームを確認しながら行うのがオススメです。



月刊タイムズ

日頃できるお口の体操始めました！
 すっかり涼しくなりましたね。夏は気温が高いためマスクを付けていると汗をかき、辛かったです。しかし、気温も下がり、マスク生活も快適になってきた西山です！マスクを付けていると目から下って隠れるじゃないですか…！そこで今回は、私が最近始めたマスクをつけていてもできる口の体操を紹介します。（私は家でしています笑）
 □で「い」と「う」の形を作り、繰り返し返します。表情が豊かになったり、口角が上がったり、小顔になったり！と良いことづくし！とても簡単なのでみなさんも是非やってみてください。



紹介！ おススメ栄養

秋の味覚と栄養補給を！



私が今回おススメする食材は、「サンマ」です。サンマのタンパク質は、人間が身体の中で生成できない必須アミノ酸をたっぷりと含んでいる良質なタンパク質になります。他にも、貧血防止に効果のある鉄分や、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。私は今回サンマの塩焼きと付け合わせに大根おろしとカボチャを作りました。これも理にかなった組み合わせと言われています。特に旬の今は脂がのり、DHAやEPA等の栄養もさらに増しているそうなので積極的に食事に取り入れたいですね！