

こながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2020.

11

ごあいさつ

冬に向けて・・・
 朝昼と寒暖差が激しいですね。気温の変化が激しいと体調を崩しやすいです。コミセンで冬に向けての身体作りをしませんか？さて、今月のつながる通信は、毎年秋恒例の「シニアアトリアスロン」をはじめとし、これから涼しく運動しやすい季節に合った内容がたくさん！あなたにピッタリな内容間違いなしです！

休館日 **11/30** (月)

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

第4回シニアアトリアスロン！

11月22日(日)に「第4回シニアアトリアスロン」を開催します！

競技は、握力や反射神経などを測る「体のブース」、脳を使った簡単なゲーム「頭のブース」、コミュニケーションの3ブースを用意しています！さらに体組成計の測定や筋肉を作るのにかかせないタンパク質講座を行います。今年は事前予約制で、定員は85名まで！まだ予約を受け付けています。換気や消毒などコロナウイルス感染症対策も行います！皆さんのご参加をお待ちしていますよー！！

●直接のお申込み

2階もしくは3階の受付へ

●電話でのお申込み

☎092-608-8480



トピックス

2

トレーニングルームをご予約の方へ

ただいまコミセンわじろのフェイスブックで1週間前のトレーニングルームの利用状況を発信しています。翌週のトレーニングルームを予約する際の目安になると思います！「いつ空いているか分からない」と「曜日によって予約状況を知りたい」などと思っている方は、ぜひ一度チェックしてみてください！

10月12日～10月18日までのトレーニングルーム利用状況

10月	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
AM9:00～AM11:00	満	満	残少	満	満	満	満
PM0:00～PM2:00	残少	満	満	満	満	満	満
PM3:00～PM5:00	満	満	満	満	満	満	満
PM6:00～PM8:00	残少	満	残少	満	満	満	満

100% 満員
60-99% 空き少なめ
59%以下 空きあり

こちらの数は先週のトレーニングルーム利用状況です。予約の参考にしてください。

※前の週の利用状況です。今週の利用状況ではありませんのでご注意ください。



月刊タイムズ

適正体重を知ろう

早くも11月に突入しましたね。寒くなるにつれて美味しい食べ物がたくさん！食欲が益々増してきている西山です！しかし、美味しい食べ物を手に取ると「体重が増えちゃった」なんて罪悪感を気にしてしまう方もいるのではないのでしょうか。では、本当の自分の適正体重ってどれくらいなのでしょう。適正体重は、「身長(m)×身長(m)×22」で出すことができます。自分の適正体重はどれくらいなのか、ぜひ、計算してみてください。今の体重よりも重かった方、軽かった方は、この数値を基にダイエットや増量をして、良いかもしれません！

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

$$1.56 \times 1.56 \times 22 = 53.5$$

私の適正体重はこちら！



紹介！

おススメ栄養

カフェイン × 運動の効果とは？



今月紹介するのは「コーヒー」！皆さんもなじみ深い飲み物ではないでしょうか？よく、「目覚めの一杯」や「食後の一杯」などと言われていますよね。今回はコーヒーの中に含まれている成分「カフェイン」に着目しました！カフェインには、主に「中枢神経の興奮、覚醒、利尿作用」などがあります。最近の研究論文では、運動能力の向上も明らかになっているそう。特に運動前約30分～1時間前にコーヒー1カップ2～3杯を目安に摂取することで、新陳代謝が向上し脂肪燃焼効果も期待できるようです。ぜひ、運動前に取り入れてみてはいかがでしょうか？(※カフェインの摂りすぎには注意しましょう！)

レッツ！チャレンジ

ヒップリフトにレッツチャレンジ！

今回はお尻のエクササイズ「ヒップリフト」をご紹介します！

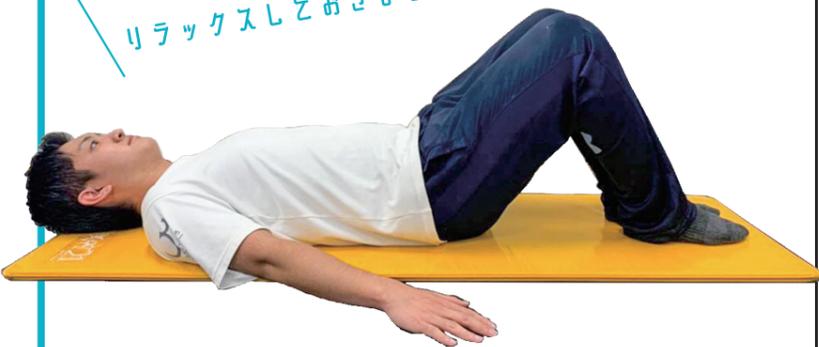
ヒップアップや、歩いたり走ったりする動作をスムーズにする効果があります。仰向けの状態で膝を90度に曲げ、お尻を上へ引き上げます。

大殿筋(お尻の筋肉)を意識しながら上で一度キープしましょう！

※①と②を繰り返します。



1 上半身はリラックスしておきましょう！



2 反動をつけないように意識しましょう！

