

こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2023.

01

ごあいさつ

本年もよろしくお願い致します！

明けましておめでとうございます！
2023年もコミセンわじろをよろしくお願ひ致します。お正月にゆっくり過ごした方、たくさん食べた方、コミセンで身体を動かしましょう！さて、今月のつながる通信は、館内の一大イベント「こみせんまつり」について紹介しています。指導員のコラムも含めて、ぜひ最後までご覧くださいね！

休館日 1/30 (月)
測定会 1/31 (火)
2023/2/1 (水)

トピックス
1

「第10回こみせんまつり」開催！

2月26日(日)に「第10回こみせんまつり」を開催します。
このお祭りは、さまざまな世代が活動を行う、地域の方々が文化や健康をテーマに交流することを目的として開催する地域交流会です。2階から5階まで様々なイベントがあります。2階の会議室では「喫茶こみせん」、3階の体育館では「健康マ

ルスエ」、5階の多目的ホールで「団体発表会」があります。採用のつながる通信では、各階の催し物の概要についてもっと詳しく紹介し、大人から子供までどなたでも楽しめるイベントとなつていきますので、ご家族やお友達をお誘いのうえぜひコミセンに遊びに来てください！
※写真はイメージです。



突撃 Q & A

テニスガールに突撃！！



今回は、コミセンのテニスガールの女性にインタビュー！

コミセンの利用歴は？

体育館が16年、トレーニングルームが6年になります！

コミセンに通いだしたきっかけは？

体育館に通いだしたのは、図書館の帰りに体育館でスポンジボールテニスが行われているのを見て、その時に「入っていいですか？」と言ってみたら入ることができました！トレーニングルームは、外のウォーキングだけでは退屈していたのとフィットネスバイクに興味があつて通うようになりました。

現在、頑張っていることは？

スポンジボールテニスのフォームを綺麗にしたいです！そのためにも他のところでもテニスをして、フォームが上手な人のマネをしています。あと、体を絞りたいです！
(現在はお休み中…(笑))

今後の目標は？

これからも怪我をしないように、何歳になってもスポンジボールテニスを続けていきたいです！

ありがとうございました。

月刊タイムズ



目標達成のお手伝いをします！

新年まずは目標設定から始めましょう！

皆さん、今年1年の目標は決めましたか？
すでに「今年は何kgを強化する」「〇kg絞る」などと決めている方もいると思います。
目標を作ることで、充実した1年を過ごせるだけではなく、運動のモチベーション維持にもつながります。
また、トレーニングカルテ(自身の目標達成のため)に指導員と一緒に運動メニューを考えて作成するもの(や健康手帳(体脂肪率や血圧など記録の参考になるもの)を使えば、目標や目的に合わせた運動が出来たり、自分の健康管理がしやすくなったりと目標に一步步近づくかもしれませんよ！
ぜひ活用ください。

レッツ！チャレンジ！

お腹のエクササイズに レッツチャレンジ！

ご飯が美味しい季節、お正月が終わりましたね。お腹周りはぷくぷくとしていませんか？！
今月は、お腹(腹直筋)とインナーマッスル(腹横筋)を鍛えるエクササイズを紹介いたします。仰向けで膝を90度の状態で準備です。

1 手を天井へ伸ばす



6回×2セット
やってみよう

2 息を吐きながら上体を起こして姿勢をキープ

