

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.02

ごあいさつ

健康なカラダを保ちましょう！

まだ寒い日が続いているですね。
こまめな手洗い・うがい、定期的な換気をして感染症や風邪の予防をしていきましょう。
さて、今月のつながる通信は先月に続き「こみせんまつり」について記載しています！
指導員のコラムと盛り沢山な内容になっているので、隅々まで必見ですよ！

トピックス
1 「第10回「こみせんまつり」の詳細！」

今月の26日(日)の10時～15時半はこみせんまつり！各階で様々なイベントが実施されます。

「こみせんまつり」の概要については1月のつながる通信をご覧くださいね！

今回は「第10回「こみせんまつり

の各階で行われるイベントの詳細について紹介します！

左上のように、内容盛りだくさんです！2月26日はご家族やお友達と一緒にコミセンわじろに集合してください！詳細はスタッフまでお尋ねください。

チャレンジ レッツ！

背中のエクササイズに

レッツチャレンジ！

今回は背中のエクササイズをやっていきます！

猫背の予防や改善、基礎代謝向上により脂肪燃焼にも効果的です。うつ伏せの状態になり、両手を横に開いたらスタート！

1 両手を浮かし、肩甲骨を寄せる



動作は
ゆっくりと
行います

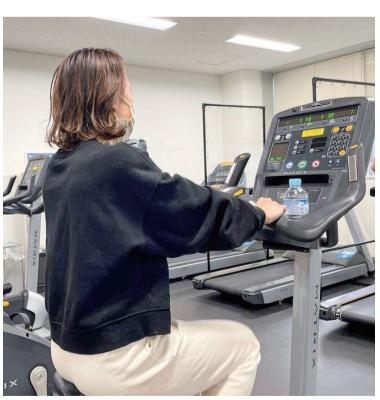
2 両手を浮かせたまま頭の上まであげる。
(1へ戻る)



呼吸は自然に
繰り返します

突撃Q&A

トレ室の利用者に突撃！！



今回は、トレーニングルームで運動に励む40代女性の方にインタビュー！！

2/27(月)
休館日
2/28(火)
測定会
3/1(水)



【実施内容】
● 5階多目的ホール・団体発表会
(10時～14時35分)
地域の団体が日頃の練習の成果を発表！午前と午後あわせて14団体のステージ発表が行われます。

● 3階体育館・健康マルシェ

(10時～14時)

地域にある企業や病院が健康をテーマにしたブースを出展！11時と13時からはスポーツ指導員による健康体操が実施されます！

● 2階会議室・喫茶こみせん

(10時～14時)

5階多目的ホールで行われている団体のステージ発表の映像を上映！また、お茶やコーヒーを飲みながら一息つくことができます。

【3食事管理】エネルギー源や疲労回復や怪我の予防などには、五大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。ベストを尽くせるように頑張ります……！

月刊タイムズ



初マラソンに向けて…

今月の19日に開催される「北九州マラソン」に指導員の吉岡が出場します！実はフルマラソンを走るのは初めて！今回、初マラソン完走に向けて特に取り組んできた事を紹介します。

【10km～30kmの長距離走】マラソンに近い距離で走る練習であり、持久力・スタミナ・心肺機能の向上の効果が期待されます。

【2下半身の筋力強化(特に臀筋群)】臀筋群を上手く使ったフォームの走り方だとふくらはぎや腿の前後の筋肉の疲労を軽減し、レース後半に失速しないくなります。

【3食事管理】エネルギー源や疲労回復や怪我の予防などには、五大栄養素をバランスよく摂取することが大切です。ベストを尽くせるように頑張ります……！

読者の皆さんへ一言

1回260円と価格が安く2時間で十分に運動ができるからです。

コミセンを選ぶ理由は何ですか？

食べるのも好きなので、食べた分動く！身体にお肉がつくとすぐわかるので、解消するために動きます！

何をモチベーションとしていますか？

インスタグラムで好きな運動を取り入れています。筋肉をつけて体の維持と継続を目的としています。半年くらいで身体が変わってきました！

トレーニングをする時に参考としているものはありますか？

コロナでお休みしていた期間を入れて4年になります。

コミセンでのトレーニング歴を教えてください。

ありがとうございました。これからもお待ちしています！