

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.04

ごあいさつ

今月から4月に入り、新年度になりました。4月は入学や就職など新しい環境での新生活がスタートします。新生活のスタートと共に「コミセンで運動を始めてみませんか??」さて今月のつながる通信は、5月に開催予定のGO!GO!えんにちの詳細について、西指導員のお別れのあいさつなど、その他にも充実した内容が盛りだくさん!どうぞ、ご覧ください!

新年度になりました。

トピックス
1

5月5日はコミセンわじろに集合!

5月5日(金・祝)は「子どもの日」。コミセンわじろの全館で「GO!GO!えんにちー」を開催します。これまでの「子どもの日のイベントは体育館での実施でしたが、今回は5階多目的ホールと2階会議室でもイベントを行います!



トピックス
2

指導員による
エクササイズ動画を毎週配信中!

トピックス
2

毎週金曜日にコミセンわじろのフェイスブックでスポーツ指導員によるエクササイズ動画を更新しています。その名も「1m-1コミササイズ」これまでの動画は運動に関する講座やお家でできるエクササイズをメインに動画を配信していました。今月からはクイズ形式で運動に関する内容の動画も配信する予定です!ぜひお楽しみに!
まだ動画を見たことが無い方も、これから日常生活や運動のヒントになる内容があるかもしれません!ぜひチェックしてみてくださいね!



GO!GO!えんにちの詳細

●3階体育館

【時間】①10:00 ~ 11:00 ②11:15 ~ 12:15 ③12:30 ~ 13:30 ④13:45 ~ 14:45

【内容】射的や金魚すくいなど昨年好評だった内容を実施!

※3階のみ当日整理券を配布し、入場制限を行います。(各時間 200名)

●5階多目的ホール

【時間】9:00 ~ 15:00 【内容】映画上映会「ざんねんないきもの事典」

●2階会議室

【時間】9:00 ~ 15:00

【内容】型抜きや塗り絵、バルーンアート、BOOKBOOK本市など!



月刊タイムズ



今までお世話になりました。



レッツ!チャレンジ

スプリットスクワットにレッツチャレンジ!

スプリットスクワットは主に臀筋群と前ももの筋肉に効果があり、体をまっすぐバランスの取れた状態を保つために、腹筋や腹斜筋も鍛えられます。

1

両腕を腰に当て、両足は前後に開き後ろ足の踵(かかと)が床から離れた状態をキープします。



2

上半身をまっすぐ保ったまま身体を下げます。



お尻の筋肉を引き締めることを意識



新コーナー



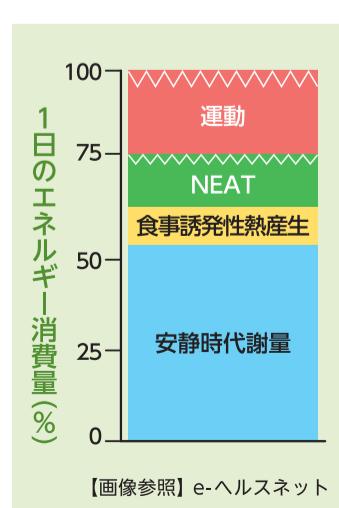
健康豆知識

基礎代謝をアップして、痩せやすいカラダをつくろう

「代謝がいい」という言葉をよく聞きますね。それは、基礎代謝量が高いことを意味し、カロリーを消費しやすいことを指します。反対に、「代謝が悪い」とは、基礎代謝量が低いことを意味し、カロリーを消費しにくいことを指します。

人間のエネルギー消費量(1日)は、大きく基礎代謝量(安静時代謝)(約60%)・食事誘発性熱産生(約10%)・身体活動量(運動)(約30%)の3つで構成されています。そのうち、基礎代謝量は体格に依存し、食事誘発性熱産生は食事摂取量に依存します。総エネルギー消費量が多い少ないかは、身体活動量によって決まります。

また、「NEAT(非運動性身体活動)」という運動以外の身体活動で消費されるカロリーがあり、家事や通勤などの日常生活の活動が該当します。日常から活動を積極的に行って、代謝量を上げましょう!



4/24(月)
休館日
4/25(火)
測定会
4/26(水)