

こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2024.

04

ごあいさつ

新年度になりましたね

4月になり、今月から新年度ですね。進学や就職で新生活を迎える方もぜひ、コミセンわじろで運動を始めてみませんか？さて、今月のつながる通信は「トレーニングルームでは姿勢評価アプリを導入！スポーツ指導員は、新人を紹介します。どれも見逃せない内容となっています！！最後までご覧ください！」

休館日 4/30(火)
測定会 5/1(水)
5/2(木)

トピックス 1

「ポスログ」で姿勢チェックしてみませんか？

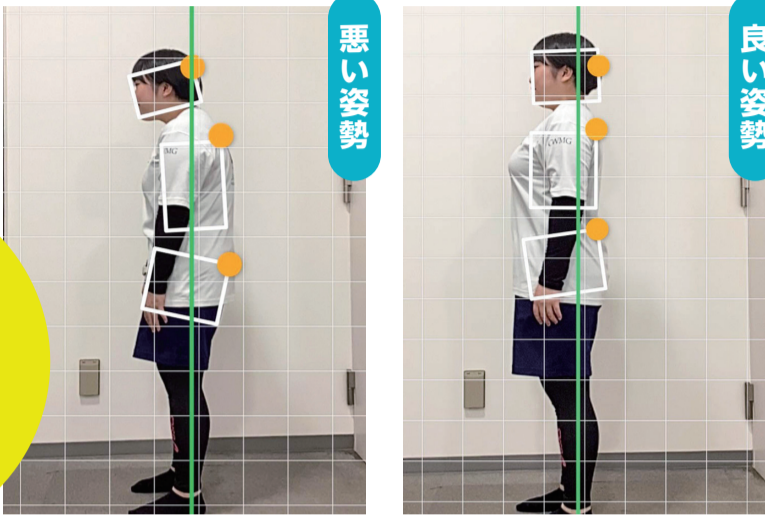
「どんな運動をしたらいいか分からない、最近身体に痛みがある、姿勢が悪いのを改善したい」などでお悩みをお持ちの方いませんか？

なんと、4月からコミセンわじろのトレーニングルームでは姿勢チェックができます！

姿勢分析ができるアプリで写真を撮影。ご自身の姿勢を見える化し、指導員が姿勢の歪みの改善に適したストレッチやトレーニングを提供します。トレーニングルームをご利用の方などなたでもできますよ！ご自身の姿勢を知り、歪みを改善しませんか？ぜひ、スポーツ指導員にお声がけください！皆さんの健康に向けてサポートします！



所要時間
15分
程度

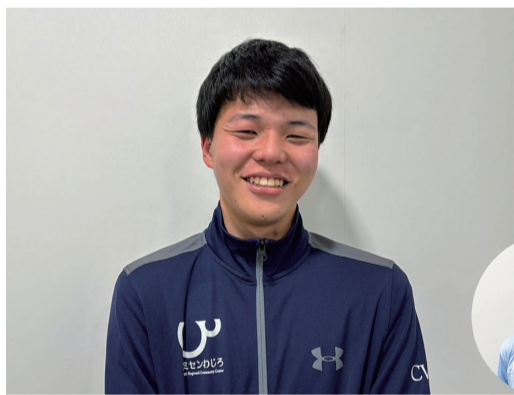


悪い姿勢

良い姿勢

月刊タイムズ

新人紹介 スポーツ指導員 古賀裕太
4月からスポーツ指導員としてコミセンわじろに勤務しております。古賀裕太(こがゆうた)です。趣味は走ることです。中学1年生から現在でも時間がある時は12kmほど走っています。初のマラソンにも挑戦し、3時間48分で無事にゴールをすることができました。次回のマラソンの目標は3時間30分です！ランニングをすることが好きなのでランニングのことやマラソン大会、記録会などについてたくさんお話ししよう！これから皆さんに頼られるスポーツ指導員になれるよう1日1日を無駄にせず努力していきます。どっぞよろしくお願いたします。



GO!GO!えんにち!の詳細
●3階体育館【時間】①10:00～11:45 ②12:00～13:45 ③14:00～15:45【内容】射的や金魚すくい、ヨーヨー釣りなど楽しいえんにちが盛り沢山！※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250名)
●5階多目的ホール【時間】9:00～15:00【内容】わじろ映画館「ざんねんないきもの事典2」
●2階会議室【時間】9:00～15:00【内容】福岡工業大学によるモノづくりワークショップ、お化け屋敷、フェイスペイント
●2階ロビー バルーンアート(10:00～)

トピックス 2

5月5日は、GO!GO!えんにち!

5月5日(日・祝)は、こどもの日ですね！コミセンわじろでは今年も各フロア(2階、3階、5階)で、イベントを行います！フロアで実施する内容と詳細をご紹介します。

レッツ！ チャレンジ！

ニーリング体幹ツイストにレッツチャレンジ！

ニーリング体幹ツイストは上半身を回旋することで、お腹周りや腰回りをスッキリする効果があります。

1 両脚は前後に開き、両手は頭の後ろで組みます



左右5回ずつ繰り返します

2 対側の膝の方向に向かって上半身を捻ります



ポイント！
上体がぶれないようにお腹に力をいれて、動作はゆっくりと行いましょう