

つかがる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.
05

ごあいさつ

あつという間に春が過ぎ、気づけば夏が近づいてきました。
夏物の準備をしないといけませんね。
さて、今月のつながる通信は、5階ホールで開催予定のわじろ映画館や新しくなった健康手帳、新人の岡崎指導員の紹介など、初めから終わりまで見逃せない内容になっています！隅々まで見逃さないようにご覧ください！

夏の準備できていますか？

トピックス 1 わじろ映画館 「モンスター・ホテル3」



© 2018 Sony Pictures Animation Inc. and MRC II Distribution Company L.P. All Rights Reserved.

コミセンわじろの5階ホールで映画を上映します！今回上映する映画は「モンスター・ホテル3」。クルーズ船の恋は危険がいっぱい?!去年の8月にコミセンで上映した「モンスター・ホテル2」の続編となっています。もちろん前回の作品を見ていない方でも楽しめる内容となっていますので、皆さんぜひお越しください！また、詳細はコミセンスタッフまで！

わじろ映画館 詳細
【日程】5月20日(土)
【時間】①10:30～12:20
②14:30～16:20 ※2部制です。
【場所】コミセンの5階多目的ホール
【定員】各回199名(全席指定席)
【料金】小学生以下：100円 中学生以上：500円
【購入】①コミセンへ直接来館
②コミセンへ電話(092-608-8480)

トピックス 2 健康手帳の 活用について

皆さん、トレーニングルームに健康を管理できる「健康手帳」があることはご存知ですか？InBodyや血圧計などの測定後に測定結果を記録用紙へ記載し、記録した用紙を健康手帳に貼つていくと過去の測定結果と比較ができます。



また、健康手帳には年齢別の体脂肪率やBMI、血圧の基準値などが記載されていますので、ご自身の測定結果と見比べることができます。運動の目標設定の指標や健康の管理のために、ご自身のカラダの状態をチェックして記録していくま

チョコレートと運動の関係性

健康豆知識



皆さんは、チョコレートが運動前後の栄養補給に良いご存知ですか？チョコレートは糖質やたんぱく質、カフェインなど様々な栄養素が含まれています。運動前後にチョコレートを摂取することで、集中力向上や筋肉の成長促進、代謝向上による脂肪燃焼促進などチョコレートには運動と相性の良い効果が意外と多く、運動前後に気軽に栄養補給ができます。正しく栄養補給するために、カカオ含有量の高いチョコレートを選ぶと疲労回復やストレスの緩和などの効果も期待できます。チョコレートは脂質も多くため、過剰摂取による体内の脂肪量が増えることにも注意が必要です！



チャレンジ レッツ！

体幹を鍛えるバーダドックに レッツチャレンジ！

今回は、体幹部(背面・腹筋群)を鍛えるエクササイズにチャレンジ。筋肉の安定感を鍛えましょう。四つ這いになり、足幅は、腰幅に開く。



休館日
5/29(月)
5/30(火)
5/31(水)
測定会