

こながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2025.

05

ごあいさつ

夏に向けて準備をしよう！

温かい春が終わり、いよいよ夏本番が近づいてきています。熱中症の対策の準備をして夏を乗り越えていきましょう！さて、今月のつながる通信は「やさしいピラティス」映画「すみっこぐらし」のご案内や新しいスポーツ指導員の紹介など目白押し！ぜひ最後までご覧ください！

休館日

5/26(月)

測定会

5/27(火)
5/28(水)

トピックス
1

わじろ映画館

6月7日(土)に、コミセンわじろの5階ホールで映画を上映します。今回の作品は「すみっこぐらし」とびだす絵本とひみつのコー」です。すみっこたちは、地下室で不思議な飛び出す絵本を見つめます。そして突然、絵本の中に吸い込まれる!? 「わじろ映画館」は、友だちとおしゃべりしながら、気軽に映画を楽しめる、地域に向けた映画館です。ぜひ、この機会にぜひお越しください！

トピックス
2

やさしいピラティス

大人気の「やさしいピラティス」を6月に開催します！



ピラティスは柔軟性アップにも効果があることから健康改善・体づくり・リラクゼーションなど多方面に効果があり、年齢・体力に関係なく幅広い方におすすです。ピラティスをしたことが無い方も、安心して参加できます。特に午後の時間に空きがあります。

「やさしいピラティス」詳細

【日時】6月4日、11日、18日、25日(毎週水曜日)
 【午前】10:00～11:30 【午後】14:00～15:30 ※受付は15分前から
 【料金】1,500円/回 (4回通し券)5,000円(先着20名)、
 (ペア割券)2人で2,500円(先着10ペア)
 ※4回通し券とペア割券はどちらかをお選びください
 (併用することはできません)
 【託児】500円/人・回 【定員】各回20名(先着順) ※要事前予約
 【講師】西山 優里 【お問い合わせ】092-608-8480(コミセンわじろ)

「わじろ映画館 すみっこぐらし」詳細

【日程】6月7日(土)
 【時間】〈午前〉10:30～12:00 〈午後〉13:30～15:00
 【場所】コミセンわじろ5階多目的ホール
 【料金】小学生以下100円、大人500円(中学生以上)
 【定員】各回200名(要事前申込み)
 【申込み方法】①か②のどちらかで申込みください。
 ①来館して予約…2階受付までお越しください
 ②電話して予約…092-608-8480
 【お問い合わせ】092-608-8480(コミセンわじろ)



©2019 日本すみっこぐらし協会映画部

月刊タイムズ

自己紹介 栄丈太郎

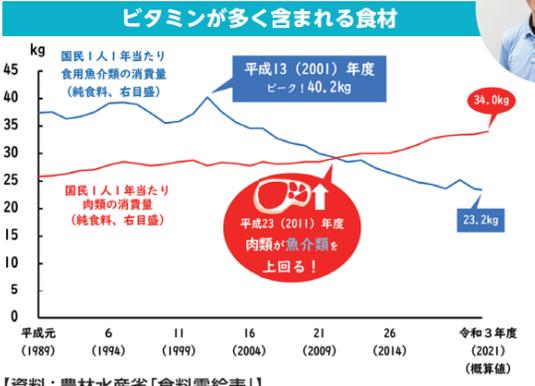
はじめまして。4月14日からコミセンわじろに入社いたしました。栄丈太郎(さかえじょうたろう)と申します。出身は鹿児島県の最南端にある奄美大島です。福岡に来て3年目ではありますがまだまだ知らないことだらけなので、お話ししながら教えていただくと嬉しいです。趣味は筋トレで、1週間に5回ほどジムに通っております。今の目標は、ベンチプレスで130キロあげることです。まだまだスポーツ指導員としては分からないことだらけですが、学校や筋トレで学んだ知識を活かして子どもから大人まで幅広い年代の方々に安全に楽しんでもらえるように努めていきたいと思っています。よろしくお願いします。



健康豆知識

丈夫な体を保つには「魚」！

皆さんの食卓は「肉と魚」どちらが多いですか？年々、お肉の割合が増えている傾向がみられ「魚離れ」という言葉を耳にする機会が増えました！そこで、今回は旬な魚「鰯(アジ)」のご紹介をしますね。アジは脂質が少なめでたんぱく質が豊富な上、ビタミン類やミネラル類も多く含まれる栄養豊富な食材です。また、他の青魚に比べDHAやEPAが多く含まれていると言われており、どちらも体内で作ることができないのでアジから積極的に摂取しましょう！DHAは血液を潤滑にする効果が高く、EPAは血流を促してくれるので、高血圧や動脈硬化の予防になります。アジフライが一般的ですが、カロリーが高くなるので気になる方は刺身や煮つけ、南蛮漬けがおすすです。 ※妊婦の方などはお医者さんの指示に従ってください。



レッツ！チャレンジ！

パールビックチルトにレッツチャレンジ！

- 1 背筋を伸ばして座り、ボールの転がりを利用する。
- 2 ボールを前に転がし、骨盤を後ろに傾ける。
- 3 ボールを後ろに転がし、骨盤を前に傾ける。

【資料：農林水産省「食料需給表」】