

ごあいさつ

梅雨の時期になります

6月になり梅雨入りも近いようですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
体調管理をしっかりし水分補給をして「ミセンわじろ」で運動をしませんか？
さて、今月のつながる通信は、今年も開催する「カラダとココロを整えるピラティス教室」のご案内や「熱中症予防対策」についてなど盛りだくさんの内容となっております。
ぜひご覧ください！

休館日 6/24(月)
6/25(火)
6/26(水)
測定会

トピックス 1

今年も開催！

「カラダとココロを整えるピラティス教室」

毎年好評の「カラダとココロを整えるピラティス教室」を7月に開催します！ピラティス教室に参加してカラダとココロを整えませんか？年齢性別問わずごなたでも大歓迎です！ぜひご参加ください！6月3日から申込み開始です！詳細は下記をご確認ください。



6/3～申込みスタート！

カラダとココロを整えるピラティス教室

【日程】7月3日、10日、17日、24日の毎週水曜日

【時間】《午前》10:00～11:30 《午後》13:00～14:30

【講師】西山 優里(スポーツ指導員)

【料金】1,500円/1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20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(生後6ヶ月～)

トピックス 2

熱中症予防対策をしましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを言います。屋外だけでなく屋内での発症してしまうこともあるので、これからの暑い時期は、左の対策を参考に熱中症予防をしながら運動をしましょう！

体調が悪いと感じたときは無理をせず、スポーツ指導員までお声掛けください。

熱中症予防対策

- 1 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 2 こまめに水分・塩分を補給する
- 3 1日3食バランスのいい食事を摂る
- 4 十分な睡眠をとる
- 5 無理な運動はしない



月刊タイムズ

フルマラソン練習紹介

今回は、僕が実際に取り組んでいるフルマラソンの練習メニューを2つ紹介します。

1 つ目は、距離走です。12km〜20kmの距離を徐々に慣らす練習方法です。距離走をすることによって、心肺機能向上、長い距離に耐えられるという効果があります。

2 つ目は、筋力トレーニングです。筋力トレーニングはランジ、スクワット、腹筋を鍛えるトレーニングを行っています。筋力トレーニングをすることによって後半の距離の失速を防ぐ効果があります。今年はこの練習メニューを中心に取り組んで目標達成に向けて頑張ります！皆さんも目標に向かって一緒に頑張らしましょう！



健康豆知識

今が旬！「梅」を食べよう！

今回は6月が旬の果物「梅」について紹介します。

梅には、カリウム、鉄分、ビタミンE、クエン酸などの栄養素が豊富に含まれています。血行促進や疲労回復、抗酸化作用などの効果があるので、ぜひ食べてほしい食材です。

梅に含まれる鉄分は、動物性たんぱく質と組み合わせることで、吸収率が上がります！

梅は生食では食べられないため、様々な調理方法がありますが、暑い夏は梅干しで食べるのがおすすめです！

梅干しは、汗をかいて失われる成分を補うために適した食材なので、熱中症対策として取り入れられるのもいいですね！



2 手とつま先がつくように両手両足を同時に上げます

ポイント！

- ・戻す時はゆっくりと
- ・息を吐きながら上げましょう

1 仰向けになり両手両足を伸ばした姿勢になります



レッツ！
チャレンジ！
Vシットに
レッツチャレンジ！
Vシットは腹筋群の中でも大部分を占める腹直筋を鍛えることができ、ダイエットや綺麗な腹筋を作るのに効果的です。

5回からやってみよう！