

こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2022.

10

ごあいさつ

今年はどうな秋にしますか？

10月になり、街中もだんだんと秋めいてきましたね。秋は、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・などの言葉がよく使われます。皆さんは今年の秋をどんな秋にしたいですか？さて今月は、11月に開催予定のスマイルスポーツフェスティバルのお知らせや指導員のコラムなど盛りだくさんの内容となっています！必見です！

休館日 10/31(月)
測定会 11/1(火)
2(水)

トピックス
1

スマイルスポーツフェスティバル in コミセンわじろ

11月6日(日)に体育館でスマイルスポーツフェスティバルを開催します！

だれでも参加できるイベントで、メインは「10m10s」(じゅうめーたーじゅうびょう)という競技。10mの距離を10秒ジャストでゴールするゲームです！

ただ10mを走る(歩く)のではなく、4人1組の団体戦でレーンごとにアイマスク着用や車いす、足つぼなど様々な障害物の中、10秒でゴールを目指します！ご家族やお友達と力を合わせて目指せ、入賞！

●コロナウイルス感染症対策として、当日はマスク着用、手指消毒、感染症対策に関するチェックシートのご記入等にご協力ください。

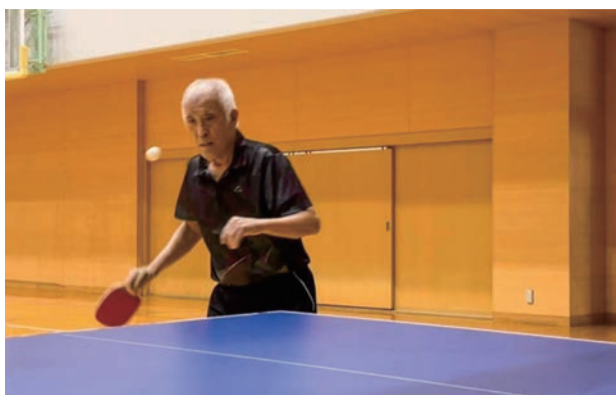
スマイルスポーツフェスティバル2022の詳細
【日時】11月6日(日)8:45~13:00(※8:45受付開始)
【場所】コミセンわじろ3階 体育館
【定員】4名1組の20組(合計80名)
【参加費】無料(要事前申込み ※先着順)
【申込み】①直接のお申込み→2階もしくは3階の受付へ
②電話でのお申込み→☎092-608-8480
③WEBからのお申し込み

イベントの詳細はこちらからご覧ください



突撃Q&A

卓球を愛する男性に突撃！



今回は、卓球を愛する男性にインタビュー！ほぼ毎日継続して運動をされています。

コミセンにはいつから通いだしましたか？

約10年前からです！

コミセンに来たきっかけは？

町内の卓球サークルのメンバーからコミセンを紹介されました。初めは体育館だけ利用していましたが、最近はトレーニングルームでも筋力アップのために運動をしています！

運動を始めたことで変わったことはありますか？

いろんなサークルに所属するようになり、友達がたくさん増えましたよ。4年ほど前から会長をやっているサークルもあります。毎日卓球のことを考えることが出来るととても充実しています！奥さんには「ほどほどに！」とされていますが…笑

今後の目標は？

とにかく1日1回は卓球をしたい！皆さんも好きなことを続けて毎日を元気に過ごしましょうね！

ありがとうございました。
今後も健康づくりのお手伝いをさせていただきます！

月刊タイムズ



お昼ご飯にも栄養を意識！

福岡マラソンまでの道のり

マラソンまで残り1ヶ月ですね。今年の夏は暑く、この気候での練習は過酷です(汗)今回は、体の免疫機能アップと体調を整えるために取り組んでいる「腸活」についてご紹介！「発酵食品」と「オリゴ糖」を取ります。「発酵食品」は、主にヨーグルト、納豆、味噌など。働きは、免疫細胞を活性化します。積極的に摂ることで腸内環境が整います。「オリゴ糖」は、主に玉ねぎ、アスパラガスなど。オリゴ糖は、腸に直接届き、ビフィズス菌や乳酸菌のエサとなってくれます。腸活のおかげで何だか腸が調子良い！(笑)コンディショニングを整えるために、引き続き腸内環境を整えていきますよ！

ポイント！
目線は常に上へ向けましょう！

トウタータッチクランチは主に腹直筋を刺激するトレーニングです。
お腹周りをスッキリさせたい方などに最適です！

レッツ！チャレンジ！ トウタータッチクランチに レッツチャレンジ！

1 仰向けになり、片足は上げて反対の足は伸ばします



できるだけ高い位置でタッチ

2 上半身を起こしながら、上げている足のつま先をタッチします。

