つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.11

トピックス1

スマイルスポーツフェスティバル2023 参加者募集！

11月26日(日)に「スマイルスポーツフェスティバル2023」を開催します！今年度の会場は、同じ福岡市地域交流センター「さざんぴあ博多(博多区)」の体育館です。今回も、誰でも参加できる「10m10s」(ジューメートルジュービョウ)がメイン競技です。

「10m10s」とは…ただ10mの距離を走る(歩く)のではなく、4人1組の団体戦で1人10mを10秒ジャストゴールを目指します！(4人で40秒)レーンごとに分かれて、アイマスクや着ぐるみを着用したり、車いすに乗ったりと様々な障害物がありますよ。ご家族やお友達と力を合わせて10秒ジャストを目指せ！

皆様のご参加お待ちしております！

スマイルスポーツフェスティバル2023

〈日時〉11月26日(日)9:40～12:30
〈場所〉福岡市博多南地域交流センター
さざんぴあ博多1階体育館
〈定員〉96名(4人1チームで24チーム)
〈参加費〉無料(事前要申込)
〈対象〉世代や条件を問わず、どなたでも参加できます
〈お問い合わせ〉☎092-608-8480(コミセンわじろ)

申込みフォーム

トピックス2

妄想！フルマラソン！～42．195kmを走ろう～

11月12日(日)に福岡マラソンが開催されますね！そこで！現在、コミセンわじろのトレーニングルームではプチ企画を開催しています。

その名も「妄想！フルマラソン！～42．195kmを走ろう～」です！

トレーニングルームのマシンを使ってフルマラソン(42．195km)の疑似体験ができる内容となっています。

ゴールした方には完走賞もありますよ～！実施期間は11月1日～11月30日まで！お気軽にご参加ください。

※企画の詳細は指導員までお尋ねください。

レッツ！チャレンジ！

横隔膜トレーニングにレッツチャレンジ！

横隔膜は体の最も奥にあるインナーマッスルであり、脊柱の安定や姿勢維持の作用があります。

ごあいさつ

過ごしやすい季節になりましたね

早くも11月になり、今年もあと2ヶ月ですね。これから寒くなってくるので体調管理に気をつけて過ごしましょう！季節の変わり目は注意です！

さて、今月のつながる通信は「スマイルスポーツフェスティバル2023」のご案内やトレーニングルームで開催中の企画についてなど内容盛り沢山です！ぜひ最後までご覧ください！

休館日 11/27(月)

測定会 11/28(火) 11/29(水)

月刊タイムズ

ピラティスとは？

11月より多目的ホールで「カラダとココロを整えるピラティス教室」が行われます。今回は、ピラティスとは何か？をお話しします。

ドイツ人ジョセフ・ピラティス氏によって考案され、第一次世界大戦中、リハビリテーションとコンディショニングの目的で始められました。身体の内側に意識を集中させ。全身をバランスよく動かしながら、身体の筋肉を鍛えてゆがみのない柔軟性のあるしなやかな身体を目指していきます。是非、ピラティス教室に参加して、身体を整えませんか。申し込み制となっております。

カラダとココロを整えるピラティス教室

〈日程〉11月8日、15日、22日、29日(毎週水曜日)
〈時間〉午前10:00～11:30、午後13:00～13:30
〈料金〉1,500円/回(4回通し券5,000円)
〈お問い合わせ〉☎092-608-8480(コミセンわじろ)

申込みフォーム

健康豆知識

入浴には健康効果がある?!

だんだん寒くなってきましたが、皆さんは普段入浴をしていますか？今回は入浴の5つの健康効果について紹介します！

入浴には以下のような作用と効果があります。

入浴は就寝の1～2時間前に40℃くらいの水温で10分程度全身浴(肩まで浸かる)をすると良いといわれています。

さらに効果を高めるために、リンパ腺が集中している太ももの付け根、脇の下、鎖骨周辺などをマッサージする、目にホットタオルを当てることもおすすめです！入浴をして日々の疲れを癒しませんか？

※医師や薬剤師から入浴について指導を受けている方はその指示に従ってください。

入浴の作用と効果

❶温熱作用による疲労回復、快眠
❷静水圧作用による足のむくみ解消
❸浮力作用による腰痛の緩和
❹粘性・抵抗性作用による生活習慣病の改善
❺清浄作用による肌の健康保持