

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2022.12

ごあいさつ

本格的な冬の到来を迎えたが、体調は崩していませんか？「コミセンでカラダを動かして、心も体も健康に年末を迎えましょう！」さて、今月のつながる通信はクリスマスに「コミセンで上映する映画の告知やフェイスブックで更新中のエクササイズ動画「1minコミササイズ」についてなどなど！ぜひ最後までご覧ください！

今年も1年間ありがとうございました！

トピックス1 クリスマスはコミセンで映画を見よう！



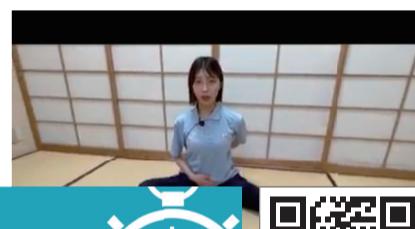
コミセン5階多目的ホールで映画を上映します。今回の映画は「ポーラー・エクスプレス」。機関車に乗ってクリスマスの聖地「北極点」を目指す、スリルいっぱいのアドベン

チャーストーリーです！クリスマスにピッタリな内容になっているのでご家族やお友達をお誘いの上、ぜひお越しくださいね！詳細はコミセンスタッフまで！

「ポーラー・エクスプレス」上映の詳細

【日程】12月24日(土)
【時間】①10:30～12:20
②14:00～15:50 ※2部制です。
【場所】コミセンの5階多目的ホール
【定員】各回200名(全席指定席)
【料金】小学生以下:100円／大人: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)
(来場者にはクリスマスグッズをプレゼント！)

トピックス2 1分間の簡単エクササイズ！「1minコミササイズ」



1 min
コミササイズ



動画はこちらから

コミセンのスポーツ指導員による1分間ほどのエクササイズ動画があることをご存じですか？毎週金曜日にコミセンのフェイスブックにて動画を更新しています。内容は、お家でできるトレーニングやストレッチ、運動に関する講座など様々な動画です。これから日常生活や運動で役立つことがあるかもしれません！また、「コミセンのトレーニングルーム内にあるマシンの正しい使い方の動画もありますよ。

少し時間がある時や家で楽しくエクササイズをしたい方などはぜひ動画をチェックしてください！

レッツ！ チャレンジ！



肩関節の
エクササイズに
レッツチャレンジ！

1 手を天井へあげて、弧を描くように、腕を回す



弧を描くように
大きくグルンと
回す

2 両手は耳の横へ。
(手のひらは内側)①へ戻る。



12/26(月)
12/28(水)～1/3(火)

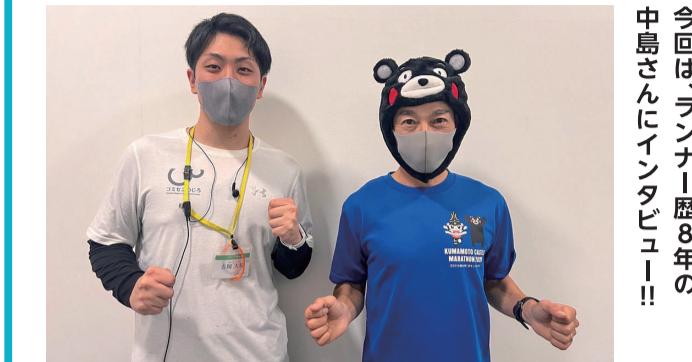
12/27(火)
2023/1/4(水)

休館日

測定会

突撃Q&A

コミセンのマラソンランナーに突撃！



今回は、ランナー歴8年の中島さんにインタビュー!!

コミセンに通いだしたきっかけは？

ギックリ腰になって、病院や鍼治療などに行き日常生活が送れるほどには良くなったが、体のバランスを整えようと思ってコミセンに通いだしました。通い始めてコミセン歴16年になります！

マラソンを始めたきっかけは？

コミセンに通いだした当初は走っておらず、15分も走れなかったです。山笠の仲間と遊びで福岡マラソンに応募したのがマラソンを始めたきっかけです。完走はできたけど30km地点できつかったです。何でも運動はできるが、マラソンだけが出来なかつたのが悔しかったので1ヶ月平均300km走って練習をしました。その後の福岡マラソンは全て出場しています！

今年の福岡マラソン2022を走ってみて

3年ぶりのマラソンできつかったです。練習不足を感じました。見た目は変わってないが体脂肪が6kg増えたのが原因だったのかな？

今後の目標と中島さんから読者に一言

これからは健康を維持することが目標です！ランニングシューズは厚底が良い！自分の足が守れて速く走れるよ！もちろん試し履きはしたが良い！(笑)

ありがとうございました。

今後も中島さんの頑張りを応援しています！

月刊タイムズ



朝、昼、晩きちんと食べていますか？

冬になると食欲が増したり、逆になくなったりする方はいらっしゃるのではないかと思います…。今回は朝、昼、晩きちんと食べるとの大切さについてです。

3食きちんと食べるメリットは、主に一日の活動に必要なエネルギーや栄養素を補うことです。健康維持のためには食事からの摂取エネルギーと活動で使われる消費エネルギーのバランスが大切！

朝、昼、晩を均等な量で、できるだけ決まった時間に食事をしましょう。必要な栄養を摂り、冬を乗り切りましょうね！