



健康豆知識

皆さん、今年の目標はどれくらい達成できましたか？「思ったより頑張れた！」という方や「もう少しやれたかも…」という方も、まずは一年間の積み重ねをしっかりと振り返ることが大切です。トレーニングカルテやInBodyを活用しながら、さまざまな変化を確認してきました。結果を見ることで今の身体を客観的に知ることができます、来年の目標づくりもぐっと立てやすくなります。

一年の締めくくりに身体をチェックして、来年に向けた新しいスタートを一緒に切りましょう！



ヒートショックに注意！



月刊タイムズ

「ヒートショック」とは、急激な血圧の変化に伴い心臓発作や脳卒中、熱中症を引き起こすことをいいます。代表的なものが、寒い脱衣所と熱いお風呂の過度な温度変化によって起こる「ヒートショック」です。真冬の入浴前には脱衣所や浴室を暖めて湯温は41°C以下に設定し、入浴時間は10分以内を自安にしましょう。また、6歳以上（特に75歳以上）の方や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの病歴がある方は特に注意しておく必要があります。日頃から温度差に気を配り、無理のない入浴習慣を心掛けることで「ヒートショック」を未然に防ぐことができます。健康で年越しを迎えるように安全対策をしながら今年の冬を過ごしていきましょう！



最後の1ヶ月！



皆さん、今年の目標はどれくらい達成できましたか？「思ったより頑張れた！」という方や「もう少しやれたかも…」という方も、まずは一年間の積み重ねをしっかりと振り返ることが大切です。トレーニングカルテやInBodyを活用しながら、さまざまな変化を確認してきました。結果を見ることで今の身体を客観的に知ることができます、来年の目標づくりもぐっと立てやすくなります。

一年の締めくくりに身体をチェックして、来年に向けた新しいスタートを一緒に切りましょう！

トピックス
1

今年の成果を来年に繋げよう！



トピックス
2

駅前花壇、冬のお花を植えました。



TSUNAGARU-TU-SHIN
つながる通信

2025.
12

ごあいさつ

皆さん、今年も「ミセンわじろ」を利用いただきありがとうございました！引き続き来年も「ミセン」をよろしくお願い致します！さて、今年最後のつながる通信は「年始の目標について」や「駅前花壇」、「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！ぜひ、最後までご覧ください！

今年も1年ありがとうございました！

バーダドッグにレッツチャレンジ！
今日は、体幹トレーニングのバーダドッグを紹介します。体幹を強化することで、腰痛の予防や姿勢の改善につながります。インナーマッスルを効率的に鍛えられるので、体幹を安定させて綺麗な姿勢を維持したい方は必見です！

- 1 四つん這いの状態になり、右手と左足を真っすぐ伸ばします。



2 手足を上げた状態を10秒キープします。

3 反対側も同じようにします。



ポイント！

背中を丸めたり
反らしたりしない。

12/22(月)
12/28(日)～
1/3(土)

12/23(火)
12/24(水)

休館日

測定会