

# 月刊タイムズ



**千里の道も一歩から**

コミセンわじろではマラソン大会に出場するスタッフがいますが、私は今までの人生で4kmまでしか走ったことがなく、長距離が大の苦手なので今年の福岡マラソンは断念しました、、、

ですが！来年こそは挑戦したいと思い早速練習を始めています！毎日1kmウォーキング、3kmランニングをしています。これから徐々に距離を伸ばしていく予定です！目指すは毎日10kmラン！

来年の福岡マラソンの目標は…「完走」です！夏が近づき、さらに気温も高くなってきました。皆さんもこまめに水分補給と休憩をとりながら運動を楽しみましょう！

# こながる通信

T SUNAGARU - TU - SHIN

2023.

# 06

ごあいさつ

**梅雨の時期になりました**

6月になり梅雨の時期がやってきました。雨が降ると湿度が高くなるので、こまめに水分補給をしてください！

さて、今月のつながる通信は、スポーツ指導員の西山による「ピラティスダイエット教室」のご案内や、今年の熱中症予防対策など盛りだくさんの内容となっております！是非、ご覧ください！

休館日 **6/26 (月)**

測定会 **6/27 (火)**  
**6/28 (水)**

トピックス

1

## ピラティスダイエット教室のご案内



安心の  
託児あり



今年もコミセンのスポーツ指導員西山による「カラダとココロを整えるピラティス教室」が始まります！

昨年大好評だった「ピラティス教室」に参加してカラダとココロを整えましょう！ご参加お待ちしております！

詳細は下記をご確認ください。

### カラダとココロを整えるピラティス教室

〈日時〉6月21日、6月28日、7月5日、7月12日 毎週水曜日  
(午前)10:00～11:30(9:45受付開始)  
(午後)13:00～14:30(12:45受付開始)

〈場所〉第2会議室全室、和室(託児)

〈定員〉各回10名 〈講師〉西山 優里

〈料金〉1,500円/回(託児:500円/回)  
※4回通し券/5,000円(限定10名まで)

〈問合せ〉☎092-608-8480

トピックス

2

## 熱中症予防対策について！

今年の夏も、例年以上に「暑い夏」が予想されるため熱中症には警戒が必要だと言われています。特に梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明けの時期は体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

これから暑い日が多くなりますので、左側の対策を参考に、熱中症予防をしながら運動をしましょう！

### 熱中症予防対策

- ①こまめに水分補給をする  
※塩分補給も忘れずに！
- ②十分な睡眠を取る
- ③1日3食バランスのいい食事を取る
- ④通気性の良いウェアを着用する
- ⑤無理な運動はしない



## 健康豆知識



### 運動の順番

運動を行う時に「運動の順番」を意識して行っていますか？無酸素運動と有酸素運動を行う時の正しい順番は目的によって異なります。

今回は、脂肪燃焼に効果的な運動の順番を紹介していきます！

脂肪燃焼は、無酸素運動→有酸素運動の順番で行うと効果的です。無酸素運動を行うと基礎代謝の上昇や脂肪細胞の分解などの働きを持つホルモンが分泌されます。ホルモンが分泌された状態で有酸素運動を行う事で脂肪燃焼の効果が高まります。これから暑い夏が始まります。暑い夏に向けて、理想の自分のカラダに近づけるように目的に合わせて運動を行いましょう！！



## レッツ！チャレンジ！

お腹の横の筋肉(腹斜筋)を鍛える

エクササイズにレッツチャレンジ！

薄着の時期ですね。今月は、お腹の横の筋肉(腹斜筋)を鍛えるロシアンツイストです。

薄着もばっちり着こなしましょう！膝を曲げた状態でスタンバイ。

1 両手を前に出し、上体を後ろに倒します。



2 左右に捻りましょう。



腕だけを捻らず、体から捻る！