

こながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2022.

07

ごあいさつ

熱中症、脱水症状にご注意ください！

7月になり、段々と気温も上がり真夏の陽気になってきましたね。
この時期は、特に熱中症や脱水症状などに要注意です。早めから予防対策をしていきましょう！
今月のつながる通信は、コミセン指導員が行っている外部教室の内容や、Twitterでの発信などに関して書いていきます。ぜひご覧ください！

7/25(月)
7/26(火)
7/27(水)

休館日

測定会

トピックス 1

地域でも 体操教室を行っています！

新型コロナウイルス感染症対策を実施しながら地域で様々な方を対象として運動教室や講座を行っています。
先月は公民館で体操教室を行いました！教室が始まっ

てすぐは、子どもたちも緊張した様子でしたが、だんだんと時間が経つにつれて笑顔もでてきて楽しそうに参加していました！動物のまねっこ体操や新聞紙を使って身体を沢山動かしました！これからも運動指導などを通して皆さんと交流を

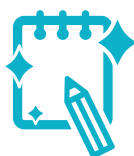


トピックス 2

Twitterにて トレーニンググループ内の 利用人数を発信中！

みなさん、コミセンわじろのTwitter(ツイッター)はもうフォローしましたか？現在、コミセンわじろのTwitter(ツイッター)では、毎日、トレーニンググループ内の利用人数をリアルタイムでお伝えしています。※休館日除く。

コミセンわじろ
[公式]twitter
@wajiro_tw



月刊タイムズ



3年間お世話になりました!!
この度私、近藤由衣は、6月末でコミセンを退職し、新しい道に進むこととなりました。直接ご挨拶出来なかった方、すみません。コミセンには3年間スポーツ指導員として働かせていただき、ありがとうございました。その内の2年間はコロナ禍の中での思い出が多いのですが、変わらず利用に来てくださり、前向きな声などをかけていただくことも多くあつて嬉しかったです！皆さんと、運動や健康相談等のお話から、他愛のないお話しまでたくさん交流ができ、楽しかった思い出ばかりです。本当にありがとうございました！お体に気を付けて、これからもコミセンでのトレーニングを続けてください！またお会いしましょう！



レッツ！チャレンジ

お尻を上げよう！

ヒップアップエクササイズに

レッツチャレンジ！

先月のお腹を引き締めるエクササイズはいかがでしたか？今回は、お尻を上げよう！ヒップアップエクササイズにチャレンジです。
まずは、四つ這いになります。股関節の真下に膝をつき、片膝を伸ばしてスタンバイしましょう！

1 股関節より
高いところまで
足を伸展させます。



お腹に力を入れて
やってみよう

2 ゆっくり戻します。

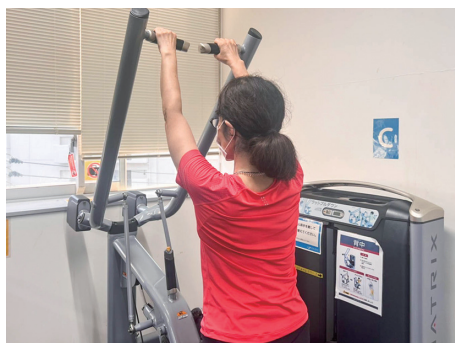


左右15回
2セット
やってみよう！



突撃 Q & A

人生のエンジョイガールに突撃！



今回ご紹介するのは、
人生のエンジョイガール、
70代女性の方です。

コミセンの利用歴は？

約4年になります！

コミセンに通いだした
きっかけは？

体が硬くて、姿勢を良くしたいと思っていた時に友達に誘われてから、一年後に通いだしました(笑)
コミセンに通いだしてから仕事で疲れにくくなりました！

現在、頑張っていることは？

ダンスを5、6年続けていて、音楽が好きなので、音楽に合わせて体を動かすダンスはとっても楽しいです！

今後の目標は？

いくつになっても自分が楽しいと思えることをやっていきたいです！
そのためには、年齢に関係なくどんなことでもチャレンジしていきたいです！