

# \*さかたいトレーニングルーム通信\*

Vol.114

白鳥の声も聞こえてきて、秋から冬への準備の時期となりました！  
新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をいただきありがとうございます。  
11月のテーマ！**足の裏から整えよう！**

足つぼマッサージは皆さんどのようなイメージがありますか？  
とにかく痛そう！やりたくない！という方も多いのではないのでしょうか？  
足の裏には**体の反射区がたくさんあります**。胃や腸など体の内側は痛くて  
調子が悪くてもさすったりほぐしたりすることができません。

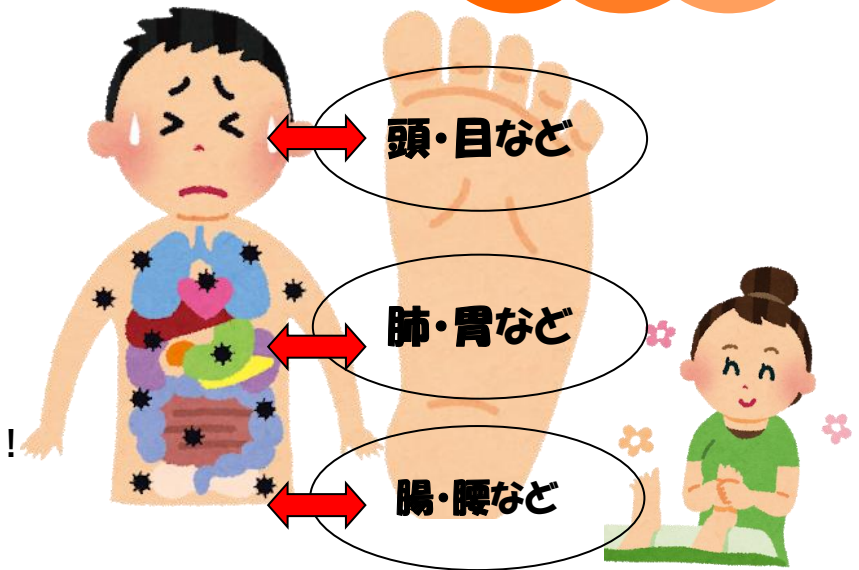
その問題を解決に向かわせてくれるかもしれない！**足の裏を揉みほぐしてみよう！**

まずは触ってみる！左右の差は無いかな？固く凝っている箇所は無いかな？  
足の指同士がくっついていないかな？冷たくなっていないかな？と確認しながら、

心臓から1番遠い足の先から順に動かして、温めて、**血液循環を良い状態にしていきましょう♪**

足の先が整うと、歩きや走りの姿勢の安定、ケガの防止につながることも期待できます！

今まで気にしていなかった方は、ご自分の**足の状態を知るところから始めてみてはいかがでしょうか？**



マッサージはクリームなどを用いて！  
潤った状態で行い、効果UP😊☆

## 〜〜 トレーニングルームからのお知らせ 〜

### ★定期券をお持ちのお客様

休止期間が、定期券の有効期間に該当する場合は、  
定期券の有効期間を延長させていただきます。  
トレーニングルームが再開した際に、  
スタッフまでお声掛けください。

### ★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分～、②15時00分～、③19時30分～  
毎日3回、上記の時間に行っています。  
講習会には10～15分程度のお時間がかかります。  
講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、  
運動のできる服装でお越しください。  
お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。(☎0256-45-1150)



## 〜〜〜〜 11月の予定 〜

### ★ランニングコースが利用できない日(11月)

1日・3日・7日・8日・14日・15日・21日・22日・23日・28日  
予定は予告なく追加、変更になる場合があります。  
詳細はスタッフにお尋ねください！

