

# \*さかたいトレーニングルーム通信\*

Vol.132

2022.5.11 発行

長いゴールデンウィークも終わりました！

まだまだ自粛気味に過ごして、おいしいものをたっぷり蓄えた方も多いのでは？！

まずは気軽にお散歩からスタートしてみましょ！



## ★ウォーキングは良い効果がたくさん★

- ◎アタマの働きが良くなる！
- ◎良く眠れる！
- ◎腸内環境が良くなる！
- ◎食後高血糖が防げる！
- ◎血液循環が良くなる！
- ◎血圧が下がる！
- ◎アンチエイジングになる！
- ◎姿勢が良くなる！

## ★ポイント★

頑張りすぎないこと！続けるポイントはこちら！

- ♪はじめは時間や歩数を気にしない。
- ♪ゆっくり歩き始めて、徐々にスピードアップ。
- ♪ストライド(歩幅)も少しずつ広げる。
- ♪肘を引いて肩甲骨を動かし、背筋を伸ばす。
- ♪気分が乗らない日に無理して歩かない。
- ♪お散歩仲間がいると習慣化しやすいです。



## ～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

### ★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。

お気軽にご参加ください。

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)



## ～～～～～ 5月の予定 ～～～～～

### ★ランニングコースが利用できない日(5月)

3日・5日・7日・8日・12日・13日・14日・15日・22日・29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！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

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。

