



高齢者

健康

教室

トレーニング

通信



12月のKKT Kの様子



出張トレーニング教室の様子①



出張トレーニング教室の様子②



出張トレーニング教室の様子③

< 活動報告 >

昨年10月13日(木)のオープン以来、沢山の方にトレーニング教室をご利用いただき、誠にありがとうございます。お蔭様で12月に入ってから定員以上の来場者になることもあり、お待ちいただく機会も増えてまいりました。

オープン当時は、マシンの使用方法が不安だった方々も、少しずつ身体を慣らし、今では以前より体力も筋力もついてきて楽々とマシンを動かすようになった方も~!(^^)! 継続参加していく中で、自分の身体の変化や今まで気づかなかった身体の発見ができた方もいるようです。

また、12月23日から25日までの3日間は、普段サーキットにして行っている形式を変え、さらに青春時代の懐かしい音楽に合わせてトレーニングを行っていただきました!そして、年明けには3か所の公民館と市民体育館をお借りして、出張トレーニング教室を行いました。これからも、皆様に楽しくトレーニングしていただけるような教室づくりを考えていきたいと思っております。楽しみにしててくださいね!!

お知らせ

次の体組成計の計測月は3月です!!

お正月に、お餅やおせち料理を食べすぎた!という方がほとんどだと思います>^_^<

今から少しずつ身体を動かし、計測時期までに各自目標を持って、トレーニング頑張りしょう(^O^)

※急激にトレーニングすると、身体がビックリしちゃいます。無理をせず、少しずつ始めましょう!!

参加者の声 (*^_^*)



♡對馬ムツさん♡

目標は

【寝たきりにならないように！】

トレーニング教室を最初見たとき、自分にできるか不安でしたが、できる範囲で身体を動かすことができるので、今では楽しく参加しています。音楽のあるリズムカルなこのトレーニング方式にはまりました!(^^)! 心温まる優しいご指導と周りの参加者の皆様の励ましにより、パワーと元気をもらっています!! これからも、車の運転ができる限り、続けていきたい。年齢に問われずもっと沢山の参加者が増えればいいなあと思います。この教室は私にとって、心の栄養です♡



☆福嶋時次郎さん☆

目標は

【若返りたい! 目指すは-10歳】

教室に来てまず思ったのは、広くていい所だなあ。しかも、予約しなくても参加できるのがいい!

体力づくりに週3回参加するようになりました。少しずつ体力がついてきて嬉しいです!(^^)!

スタッフが皆親切だから頑張れます。スタッフさん、これからもよろしくどうぞ!! (笑)

Q、冬に太りやすいのはなぜ?

A, ① 冷え

対策: 体を温め血行を良くすること

② 代謝低下

対策: 代謝をあげるには、筋トレ!

③ 暴飲暴食

対策: 体を温めてくれる食材や代謝をよくする食材を積極的に摂る
(唐辛子・生姜・ニンニク)



お願い

当施設の開館時間及びトレーニングルーム利用時間は9時からとなっております。冬季期間は交通状況により早く着く方もいらっしゃると思います。その場合は、恐れ入りますが、受付開始時間9時になるまで、当施設内にあるロビーにて、お待ちくださいますようお願い致します。

=冬場のトレーニングの注意点=

寒い冬はついつい運動をさぼりがち。結果、筋力の低下はもちろん、脂肪が蓄積され冬太りが起こりやすくなります! 以下の注意点に気を付けて、冬にこそ元氣よく身体を動かしましょう!!

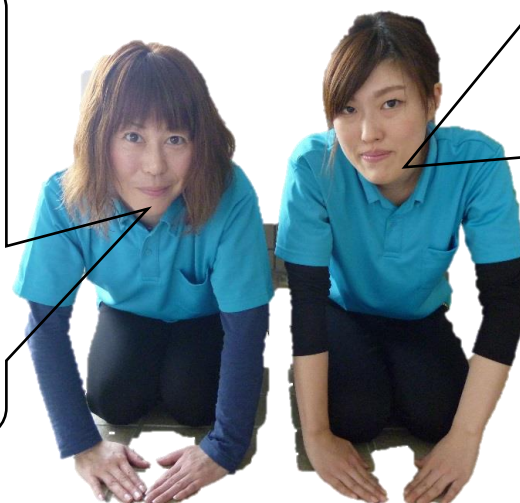
①入念なウォーミングアップ

寒い季節では特に関節や筋肉が硬くなっているため、急な運動は捻挫や肉離れのもとです。念入りの準備運動により十分体をほぐしてからトレーニングしましょう!

②うがい・手洗いをする

乾燥した冬場の空気により、喉の粘膜は乾燥し、炎症を起こしやすくなります。運動中は適度な水分補給を心がけ、トレーニング後はうがいと手洗いを必ずしましょう。

お楽しみに☆



KKT通信は、これから定期的に発行していきますので、よろしくお祈りします。