

朝晩は涼しくなってきました。
秋の夜長に自分磨き！

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年 9月号

夏の疲れがどっと出やすい時期です。「なんとなくダルい」「やる気が出ない」は身体からのSOS！
軽い有酸素運動で血流を良くして、溜まった疲れ物質を流していきましょう。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪

スタッフ一同皆様のお越しをお待ち致しております。
(スタッフ一同)

9月21日は敬老の日♡

おじいちゃん
おばあちゃん
大好き♪

トレーニング 通信



トレ通コラム

自律神経を整えて「秋バテ」解消

9月21日は「敬老の日」。「いつまでも元気でいてね」の言葉とともに、一緒にできる簡単な体操や健康アドバイスを教え合うのも素敵なプレゼントですね♪ 季節の変わり目の気候変動で体調を崩しがちな時期だからこそ、しっかり対策して、身体を整えていきましょう!!



Point



規則正しい生活リズムを取り戻す

夏休み気分や夜更かしを見直し、起床・就寝時間を一定に。朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

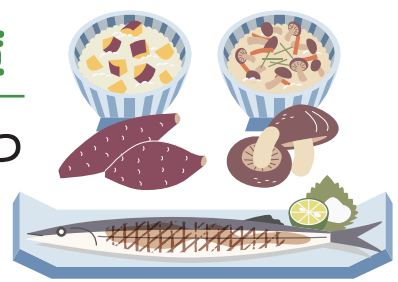


Point



旬の「秋の味覚」は栄養の宝庫

サンマ(良質な脂)、きのこ(食物繊維)、さつまいも(ビタミンC)。美味しい秋の食材で身体の内側から修復を。



Point



ぬるめのお風呂でリラックス

38～40℃のお湯にゆっくり浸かると、心身の緊張がほぐれます。好きな入浴剤で香りをプラスするのもおすすめ。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは... 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608