

運動するのに最高の季節！
気持ちよく汗を流しましょう！

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年10月号

まさにスポーツの秋！ジムでの運動はもちろん、外の空気を吸いながらのウォーキングも気持ち良いですね。運動後のケア方法などもお教えしますので、ぜひお声かけください。

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)

カボチャは美味しくて
ビタミンEが豊富で
「若返りのビタミン」
なんだよ♡

トレーニング 通信

10月12日は
スポーツの日♡



トレ通コラム

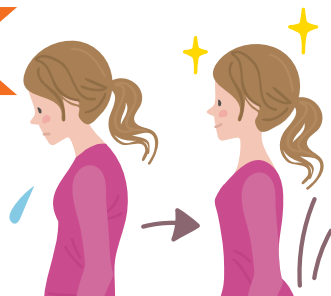
効果倍増！「正しいウォーキング」講座

夏の猛暑も一段落する 10月は、熱中症リスクも下がり、ウォーキングに最適な季節♪ 気温・湿度が安定し、継続しやすいこの時期に、心身の健康づくりとしても役立つウォーキングのポイントをご紹介します。

Point.1 視線は遠く、背筋を伸ばして！



下を向くと猫背になりがち。10メートル先を見るイメージで、あごを引いて背筋を伸ばしましょう。



Point.2 腕をしっかり振って肩甲骨を動かす

足だけでなく、肘を引くように腕を振ることで、背中の筋肉も使われ、全身運動の効果が高まります。



Point.3 靴選びと準備運動を忘れずに！



足に合った靴を選び、歩く前には足首やアキレス腱のストレッチを。怪我の予防が長く続けるコツです。



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