木枯らしが吹く前に！
風邪を引かない身体づくり。

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年11月号

トレーニング通信





11月15日は
七五三♥

今年も残り２ヶ月になりました。風邪やインフルエンザが気になる季節ですね。「運動・栄養・休養」のバランスを整えて、ウイルスを跳ね返す強い身体を作りましょう！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）



トレ通コラム　冬に備える！免疫力アップ作戦!!

これからやって来る冬に備えて、今から対策を！
まずは体温を上げて「免疫バリア」を強化するためのご提案です。
あとはストレスを溜めないように、毎日頑張る自分の身体に感謝を。たまにはマッサージに行ったりしてご褒美をあげましょう。

Point. 1　身体を温める食材「根菜・生姜」

ごぼう、人参、蓮根などの根菜類や、生姜、ネギなどの薬味は身体を芯から温めます。煮物やお鍋料理が最適ですね。



Point. 2　筋肉をつけて「自家発熱」できる身体に

筋肉は熱を生み出す工場です。
特に下半身の筋肉を維持することで、代謝が良く冷えにくいポカポカボディに。



Point. 3　腸内環境＝免疫のカギ

免疫細胞の多くは腸にいます。納豆、ヨーグルトなどの発酵食品と、食物繊維をセットで摂って腸活を！



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ご利用ください。◆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