

5月

おひ

おひ



スポーツセンター



トレーニングルームだより

★ゴールデンウィーク中も通常通り開館しております。
ぜひお越しください！★

⚠️ お知らせ ⚠️

5月29日(日)は体力測定に伴い、スタジオプログラムの健康体操・エアロビクス3は中止となります。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願ひします。

～5月病をふっとばせ！～

～春に乱れやすい自律神経～

春は暖かく過ごしやすい反面、ボーっとすることが多くありませんか？春は冬に比べて日照時間が長くなり、低気圧と高気圧が交互に来るなど天候や昼夜の気温の差が激しくなることが影響し、自律神経が乱れやすい季節です。その自律神経の乱れが、春にボーっとしてしまう原因だとも言われています。

改善ポイント😊

- ①一日3食しっかり食べる：特に朝食はきちんととり、栄養は偏らないようにする。
- ②朝起きたら朝日を浴びる：体内時計をリセットし、自律神経を整える。
- ③シャワーではなくぬるめのお湯につかる：ゆっくりつかることで代謝を活発にする。
- ④適度に運動する：適度な運動をして体を疲れさせておくことで、熟睡できるようになる。
- ⑤寝る前にパソコンや携帯は見ない：交換神経を刺激するため使用を控える。

★自律神経の乱れを予防し、シャキッとフル充電で五月病をふっとばしましょう！

体力測定

～年に1度の体力測定！この機会に自身の体力をチェックしてみませんか？～

- 日時 平成28年5月29日(日)
【65歳～79歳までの方】
午前10時集合(10時30分開始・正午終了予定)
【20歳～64歳までの方】
午後2時集合(2時30分開始・4時終了予定)

会場 スポーツセンター第1ホール

対象 20歳～79歳までの羽村市在住・在勤の方

参加費 100円(現金回収)

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオルなど

申込み 5月3日(火)から28日(土)の午前9時から午後3時までに、[氏名・住所(在勤の方は勤務先)・電話番号・4月1日現在の年齢]を直接スポーツセンター2階トレーニングルームへ、またはNPO法人羽村市体育協会の携帯電話・FAX・E-mailでお申込みください。



※当日受付は行いませんので、ご注意ください！！



【共通種目】

握力・上体起こし・長座体前屈

【20歳～64歳対象種目】

反復横とび・20mシャトルラン・立ち幅とび

【65歳～79歳対象種目】

開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

NPO法人羽村市体育協会

携帯電話 090-2170-7009 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

