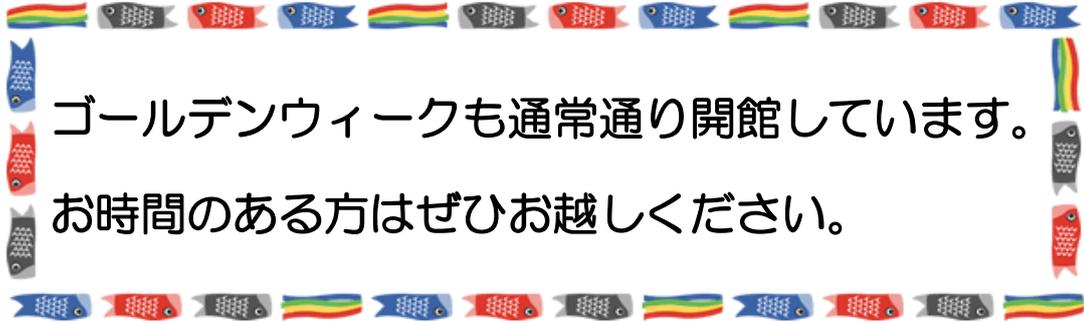




# スポーツセンター

## トレーニンググループだより



ゴールデンウィークも通常通り開館しています。

お時間のある方はぜひお越しください。

ゴールデンウィーク

### GW が終わって「何だか疲れたなあ。」

### と感じた時に確認してほしい足裏のツボ

湧泉に両手の親指を重ねてギュッと押し、5秒数えて離してください。

押した凹みが 10~15 秒間で元の状態に戻る

→心身のコンディションが良く、新しいエネルギーと古いエネルギーの代謝がスムーズに行えている状態。

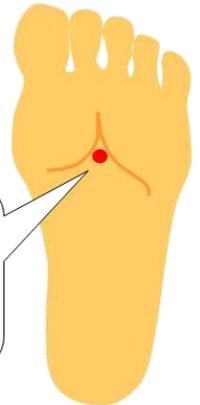
押すと反発が強く、5 秒以内に戻る

→新しいエネルギーを入口で跳ね返すタイプ。体内に古いエネルギーが増え、代謝が悪化。

15 秒たってもずっと凹んだまま

→新しいエネルギーを受け取れても、古いエネルギーを排せつできていない。古いものが溜まっているせいで体の凝りがひどく、気分が落ち込みやすい状態。

ゆうせん  
湧泉  
足の指を  
曲げると  
出来る  
くぼみ部分



参考文献：

日経ヘルス 2017 年 2 月号

押せないほどカチコチに硬い

→エネルギーの受け取り口も排せつ口も閉じていて、心身の疲労がピークに達している状態。

湧泉の状態はいかがでしたか？湧泉は日々の体調、排せつ力のバロメーターです。押すことでエネルギーリフレッシュになれるツボと言われているので、ケアしてみてください。(押し方:4秒かけて押し、そのまま8秒維持してから、4秒かけて離す。)



【お問合せ】

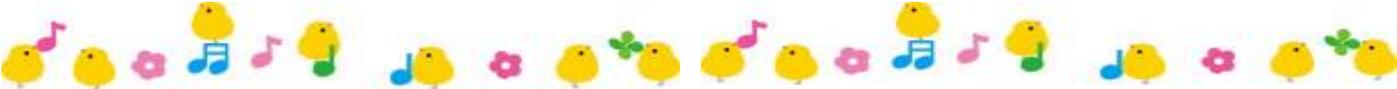
NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

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





# 運動初心者向け

# 美 Body 教室



運動をして痩せたい！体を引き締めたい！でもなかなか一歩が踏み出せない...

どのようにダイエットしたらよいのか分からない...

と思っている方！まずは身近に出来ることから始めてみませんか？

【日 時】 6月9日～7月14日 毎週金曜日(全6回)  
午後2時～午後3時

【場 所】 羽村市スポーツセンター トレーニングルームスタジオ、第1会議室

【対 象】 18歳以上、運動初心者の方、ダイエットの知識を身につけたい方

【定 員】 20人(先着順)

【参加費】 市内在住・在勤の方 600円 市外の方 900円  
※第1回目に現金でお支払いください

【内 容】 栄養士&保健師講義:食習慣・生活習慣について、ミニ講義:運動について、  
身体測定、ウォーキング、簡単な有酸素運動(リズム体操・踏み台昇降)、  
ご家庭で出来る筋力トレーニング、ジム体験、青竹エクササイズ、  
ストレッチなど

※運動初心者向けのやさしい運動内容となっております！

【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2日(火)～5月23日(火)午前9時～午後4時30分までに氏名・電話  
番号・住所(在勤の方は勤務先)・年齢をご記入のうえ、電話・FAX・Eメール、  
またはトレーニングルームへ直接のいずれかでお申込ください。

※月曜日は休館日の為、受付できません。

**NPO法人羽村市体育協会**  
TEL 090-2170-7009  
FAX 042-555-1699  
Eメール taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

運動方法や  
ダイエットの基礎知識を  
学びましょう♪

