

9月

スポーツセンター トレーニングルームだより



敬老の日



◎お知らせ◎

9月18日(月・祝)と23日(土・祝)は
通常通り開館しております。
ぜひ、トレーニングルームにお越しください！

秋分の日



疲れ目パッチリ！

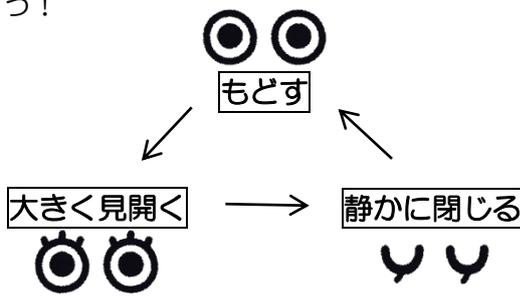
日々の積み重ねで目の健康を回復しよう！



肩こり、頭痛、めまい、なんとなくだるい、ぐっすり眠れない…などの不快症状。その裏には、疲れ目(眼精疲労)が潜んでいるかも。目のピント調節には筋肉が使われるため、長時間酷使した目は、休みなく走り続けた体のような状態。早めの対策や日々の積み重ねで回復が早まり、目の健康キープは、体の不調改善にもつながります。

まばたき体操

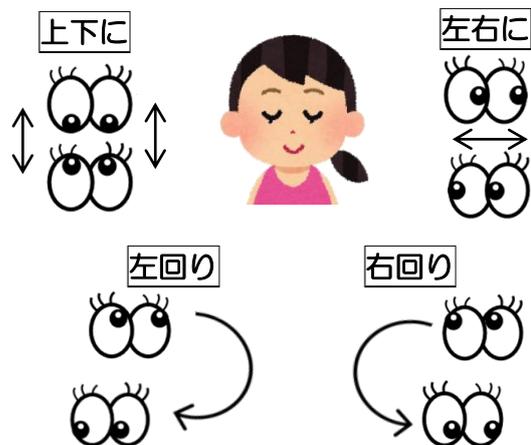
慢性的に目が疲れていると、上下のまぶたがかつかない“から振りまばたき”になる人が増えています。目の表面が涙で覆われず、ドライアイの原因に。そこで少しオーバーに目を見開き、静かに閉じる、ゆっくりまばたきを繰り返してみましよう！



目玉ぐるぐる体操

軽く目を閉じた状態で、眼球を上下、左右、左回り、右回りと、それぞれ10回ほどゆっくり動かしましょう！

この動きでは、目の周りにある筋肉をまんべんなく使うため、コリがとれて血行が良くなります。



1時間に1回、5分程度の休憩で目を休め、目玉ぐるぐる体操をしたり、意識的にまばたきをする習慣を！

参考文献：saita

NPO 法人羽村市体育協会

【TEL】 042-555-1698

【FAX】 042-555-1699

【E-mail】 taikyouto-m@sage.ocn.ne.jp

美Body ステップアップ教室

～極めよう体幹～



体幹を鍛えて、一緒に美Body 目指しませんか？



【日 時】 10月13日～11月17日 毎週金曜日(全6回)
午後2時～午後3時
※13日のみ午後2時～午後3時15分

【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3会議室

【対 象】 18歳以上・運動を日常的に行い、体力に自信のある方

【定 員】 25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】 栄養士講義：運動に関する食事・トレーナー講義：体幹
身体測定、バランスチェック、有酸素運動(ステップエクササイズ)、
体幹トレーニング、ストレッチなど
※ステップエクササイズと体幹トレーニングをメインに行います！！

【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】 9月1日(金)～9月30日(土)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し込みください。
※4、11、25日(月)は休館日の為、受付できません。

【お申込み先】

NPO 法人羽村市体育協会

電話 090-2170-7009 FAX 042-555-1699

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