



ちょこっと・ながら体操

*家中で少しでも体を動かして免疫力をUP! テレビをみながら、音楽に合わせてなど何かしながら頑張らずちょこっとやってみてください。

*ながら、スクワット (歯磨きしながらスクワット)

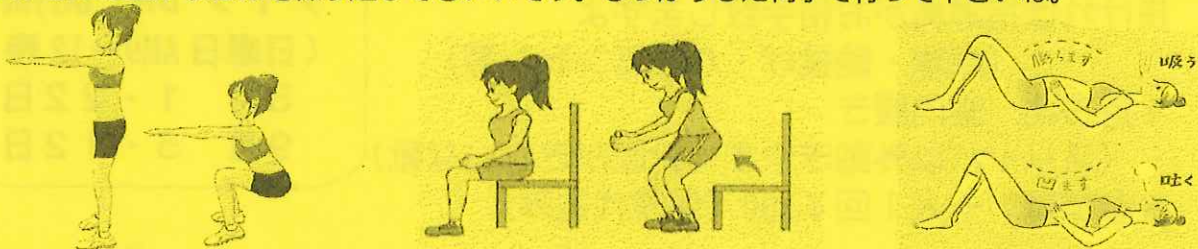
スクワットは全身を使う運動です。足、腰、お腹、背中、お尻などの筋肉を鍛えることができます。

股関節もやわらかくなれば、下半身痩せやポッコリお腹も引き締まりますよ。膝を傷めている人はムリをせず、

5回1セットから始めて、10回までできるようにしましょう。できたら回数を増やしてみてください。

膝を曲げる時は自分の足先がみえるようにかがみましょう。椅子に座るように。

椅子から立ち上がり座るを繰り返してもいいです。しっかりした椅子で行ってくださいね。



*いつでもドローイン。(テレビをみながら!)

ドローインとは、簡単に言うとお腹を膨らませたり、凹ませるだけのエクササイズ。これだけでインナーマッスルが鍛えられ、

下腹ポッコリの解消、基礎代謝のアップ、腰痛の軽減、姿勢の改善、肩こりの改善などにつながるのです。

仰向けになったら、お腹に両手を当てて、息を吸い込みます。お腹が膨らむように(複式呼吸)、吸い込んだら、今度は空気を吐き出します。その時お腹を引っ込めながら、空気を吐き出します。これを1日5回行うだけです。座ってでも立ってでもでき

ます。頭がぐらぐらしてきたら、やめましょう。自分のペースで呼吸をしましょう。

こんなことから、初めてみませんか。簡単だけど続けることは大変です。自分の健康は自分で守っていきましょう。

大黒祥子(いこい元気アップ体操指導員・日本体育協会公認体操指導者)

ライフで体動かしませんか!

大人の方対象です

リラックス・ヨガ教室…毎月第1・3金曜日 AM10:00~11:30

テニス教室…毎月2回・日曜日コース・水曜日コース(日水両方コース) AM9:30~11:30

バドミントンクラブ…毎週日曜日 PM14:00~17:00(時間変更有)

ウォーキングクラブ 毎週木曜日 AM10:00~11:30

集合場所 第1・3・5新利根公民館 第2・4根本四区共同利用施設

*各教室、クラブは年会費・月会費等が必要です。詳しくはお問合せ下さい。

新しい教室が始まるよ♡ キッズ♡英語教室



ことばは、自然と身につくはず。楽しく会話しているうちに、覚えていきます。

日時 ライフ DAY 開催日 日曜 10:15~11:00 (毎月1回・計8回)
(8/22・9/5・10/3・11/14・12/5・1/16・2/6・3/6)

場所 新利根運動公園 小体育館

対象 小学1年生~3年生 定員10名(先着順)

会費 8/22 おためし体験教室 1回 500円

会費 ¥3500(7回×¥500)保険代¥500

指導者

SAKI(さき)先生

英検1級 資格習得

ライフDAY

誰でも体を動かせるようにライフで体育館を借りています。

道具等は無料でお貸し致します。お一人でも。

良ければ指導員がお相手致しますよ

(卓球・輪投げ・バドミントン等)

*持ち物 室内履き

(スリッパ以外動きやすく靴底がきれいな靴)

*参加費 一人1回¥300(保険代込み)

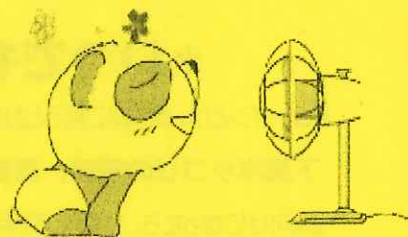
ライフ DAY 開催

(日曜日 AM9~12時)

8月 1・22日

9月 5・12日

子供対象の教室・クラブ



ABC 子ども体操教室…年長から小学2年生。

運動苦手な子大歓迎! 定員15名毎月2回日曜日 AM9:15~10:00(ライフ DAY 開催日)

ABC チャレンジ子ども教室…小学3年から小学6年。

テニスやゴルフ・卓球など色々なスポーツを体験してみましょ。

定員15名毎月2回日曜日 AM9:15~10:00(ライフ DAY 開催日)

ジュニアバドミントンクラブ(小学3年~6年) 毎週火曜日 PM5:00~6:30

編集後記 もうすぐ夏がやってきますね。でもまだコロナで思うようには楽しめませんね。なら、自宅で楽しむ事をやってみようと、いろいろやってみました。動と静、動はドローインでお腹を凹ませます。ちょっと成功! 静は刺繍、クロスステッチで半年かけて大作完成! ただ時間が過ぎていくより、何でもいいからやっていると、達成感が出て頑張った自分を褒めてあげられる気分になりますね。でも熱中しすぎて手が腱鞘炎に、何事もほどほどがいいようです。さて今年の後半戦なにしようかなあ~ (^^) S・O

問い合わせ先

総合型地域スポーツクラブ

ライフスポーツクラブしんとね

ライフ専用携帯電話番号

080-3204-2462

ライフ専用アドレス

sougougata.lifesportsclub@gmail.com

