

アスパークだより

No.496 5月号発行 発行者 五十嵐・小柳

○教室・イベント情報

春の教室が始まりました!!

下記の対象教室が、1回体験参加できます!!

ルーシーダットン(タイ式ヨガ) フラダンス はじめてのフラダンス タヒチアンダンス 太極舞(タイチーダンス) からだにやさしいヨガ バレトンS・S(夜) ボックスキック ゆったり健康 いきいきフィットネス	コアダンス リラックスコンディショニング エアロビクス リンパケアストレッチ ストレッチヨガ アクアエクササイズ(火) アクアエクササイズ(土) プール de 健康
---	---



《参加方法》

事前申込は不要!!

参加当日、参加費とスポーツ教室メンバーズカードをご持参の上、総合受付までお越しください★

※カードをお持ちでない方もご参加いただけます!!

※定員に達した場合は、締切りになる場合がございます。

※日程表、料金は受付前に案内がございます。

○体のお役立ち情報

★五月病改善の食材とは★

「五月病」というと新社会人、新入生というイメージがあると思いますが、新年度を迎えて環境や人間関係の変化から心身の負担やストレスでやる気が出ない、だるい、頭痛・腹痛、思考力・集中力の低下等の症状が見られ、誰もがかかる可能性があると言われてしています。

少しでもその症状を抑えるために食事に必要な栄養素を補いたいものです。体内にある「セロトニン」は精神を安定させる働きを持っている脳内伝達物質で「幸せホルモン」とも言われています。このセロトニンを増やすことで症状が和らぐと考えられています。

セロトニンを増やす食材には、

- ・豆腐や納豆、味噌、醤油などの大豆製品
- ・チーズやヨーグルトなどの乳製品
- ・果物のバナナ 等



が挙げられます。もちろん他の食材も含めて栄養バランスの良い食事や運動、睡眠を普段からしっかりとすることで「五月病」の改善になることと思います。

参考資料 インターネット 健康のすすめ『未然に防ぐ五月病対策～食事のポイント～』

○施設情報

★トリムコース★

この時季、天気良ければ外で景色を眺めながらランニングやウォーキングはいかがでしょう。1周1200mのトリムコースを紹介します。



表示が 200m ごとにあります



農村公園もコースの途中にあります



4月中旬はユキヤナギが咲いていました



所々にこのような休憩所があります



駐車場入り口も横切ります 注意して下さい



紅葉がきれいなドウダンツツジも咲き始めました

このコースを使うだけでしたら、料金はかかりません。更衣室を使う場合は、トレーニングルーム利用料金がかかります。トレーニングルームとセットでお使いいただくのもおすすめです。

※ 外履きと内履きは履き替えをお願いします。

○今月のトレーニング ★腹トレ★ みんなで体幹を鍛えよう!!

《プランク》

鍛えられる部位：腹直筋、腹横筋

- ① うつ伏せに寝ころび、肩の真下に肘がくるように支える
- ② 腹部に力を入れながら、身体を持ち上げる
- ③ 頭からかかとまで一直線になるようにキープ!!
- ④ 一直線のまま 30 秒キープしましょう!!

※慣れてきたら 45 秒、60 秒と時間を延ばしていきましょう



《サイドプランク》

鍛えられる部位：外腹斜筋、内腹斜筋

- ① 横向きに寝ころび、肩の真下に床側の手をつく
- ② 足を伸ばして、足の側面で下半身を持ち上げる
- ③ 頭から足までが一直線になるようにキープ!!
- ④ 一直線のまま 30 秒キープしましょう!!

※慣れてきたら 45 秒、60 秒と時間を延ばしていきましょう

