

味段志 2017年 2月号 だより



朝起きたらまず飲み物を飲む方は多いと思いますが、健康志向のスタッフ「K」も飲んでいる朝一番のオススメは

100%グレープジュースです！

柑橘系等の果物にはクエン酸が多く含まれており身体を元気にする作用があります。

朝一番は身体が目覚めていないので頭をリフレッシュされる上でもとても効果的な飲み物です！さらに・・・クエン酸には脳の交感神経を活性化させ脂肪燃焼を働きかける効果があるのでダイエットに最適ですよ！

年末年始の飲み過ぎ食べ過ぎをリフレッシュする意味でも飲んでみてはいかがですか？(^o^)?



2月3日（金）節分

節分の日に食べる物といえば

〈恵方巻き〉ですね(^)/

その年の恵方を向いて太巻きを食べる風習は今では全国に広がり毎年煌びやかな恵方巻きが世間を賑わせますね♪

☆福を巻き込む→巻き寿司

☆福を切らない→一口で食べる

昔からのゲン担ぎ!!!

老若男女が楽しめる2月のイベントです♥

2017年は 北北西です！

体組成測定会 in 志段味スポーツランド



28年度第4回目となる体組成測定会にご参加いただき、誠にありがとうございます<(_ _)>
日頃行っているトレーニングの成果や自分の身体を見直す「キッカケ」として体組成測定会を開催していますが1月の測定会は年末年始の飲み過ぎ・食べ過ぎで測定結果に顔を顰めている参加者が多く見られました<_>

一度自分の良くない状態を知って、気持ちを入れ替えましょう!

次回の測定に向けてガンバロー (^o^)



2月 競技場・庭球場大会利用一覧♪

☆競技場☆

2/ 25 (土) 平成28年度守山区ミニテニス大会

☆庭球場☆

2/4 (土)	第70回東海毎日ジュニアテニス選手権大会	愛知県予選
2/5 (日)	第70回東海毎日ジュニアテニス選手権大会	愛知県予選
2/11 (土)	第70回東海毎日ジュニアテニス選手権大会	愛知県予選
2/12 (日)	第70回東海毎日ジュニアテニス選手権大会	愛知県予選

