

志段味 **だより**10
月号

体力測定会

日時:10月10日(火)
13:00~15:00

費用:100円または独自券還元ポイント

場所:ロビー(体育館棟)

定員:20名

持ち物:運動できる服装
補給水、タオル測定項目は下記の**6項目**です!

①握力

大きな力を出す能力(筋力)を計測する種目です。

②長座体前屈

身体の柔軟性を計測する種目です。

③上体起こし

筋力と筋持久力を計測する種目です。

④片脚閉眼立ち

全身のバランスを計測する種目です。

⑤チェアスタンド

脚筋力を計測する種目です。
骨粗鬆症の診断にも使用されるテストです。

⑥眼筋トレーニング

眼筋を鍛える種目です。
視力回復に使用されるテストです。

体力測定会に参加したあとは...

体組成測定会

体組成測定会で『今』の自分を
数値化してみよう♪10月10日(火)の体組成測定会は
15時からになります!毎年、体育の日を境に運動を
始める方が増加しています!今年は自分の身体を知ることから
始めてみませんか?

【日にち】

【場 所】

【時 間】

10日(火)

ロビー

15時~17時

11日(水)

トレーニング室

18時~20時

12日(木)

ロビー

12時~14時

13日(金)

トレーニング室

18時~20時

14日(土)

トレーニング室

11時~13時

15日(日)

トレーニング室

15時~17時

【測定費用】 100円または独自券還元ポイント

【測定方法】 金属類を外し、体組成計に約1分乗るだけ





身体を温める食べ物を知ろう♪ ~野菜編~



食べ物には身体を温めるものと逆に冷やすものがあります。多くの方が温かいものを食べれば体が温まると思いがちですが、食べ物によっては逆に冷やしてしまうことも・・・((+_+))

○**身体を温める野菜**は冬が旬の野菜類、地面の“下”で採れる野菜類、黒色、赤色、オレンジ色の野菜類
例)人参、葱、玉葱、、蓮根、南瓜、生姜、大蒜、赤唐辛子などがあります！

●**身体を冷やす野菜**は夏が旬の野菜類、地面の“上”で採れる野菜類、白色、青色、葉が緑色の野菜類
例)レタス、キャベツ、ほうれん草、小松菜、胡瓜、茄子などがあります！

身体が冷える事で**体内酵素の働きが低下し新陳代謝や免疫力も低下してしまう恐れ**があります！

これからの時期はより一層**体温**に気を配るようにしましょう！

10月のViPRレッスン開催日

○日 時

10月 7日(土) 14:00~14:45

10月17日(火) 12:30~13:15

○費用

500円または独自券還元ポイント

○定員

各15名 ※先着順

○対象

中学生以上

筒状の器具「ViPR」を使った
筋力・脂肪燃焼シェイプアップ
運動です。全身の深部まで
確かな運動効果を発揮します!!
ぜひ、ご参加ください!!



10月の競技場・庭球場大会利用一覧

☆競技場☆

- 10/ 1 (日) 平成29年度守山区剣道大会
- 10/15 (日) 愛知県クラブバレーボールリーグ戦
- 10/22 (日) 空手道剛柔流覚心塾錬成大会
- 10/28 (土) スポーツフェスタ
- 10/29 (日) 第40回守山区小中学校PTA卓球交歓大会

☆庭球場☆

- 10/ 3 (火) 第19回オレンジカップ予選大会
- 10/ 4 (水) 第19回オレンジカップ予選大会
- 10/14 (土) 第28回愛知県中学新人テニス大会
- 10/15 (日) 第28回愛知県中学新人テニス大会
- 10/20 (金) 第19回オレンジカップコンソレーション大会
- 10/21 (土) 第28回愛知県中学新人テニス大会
第28回愛知県中学新人テニス大会



大会開催日は
駐車場が**混雑する恐れ**があります。
ご迷惑をおかけしますが、
ご理解ご協力の程お願いします。

