

志段味 **だより**

## 今月の Pick Up! 情報

## 体組成測定会

10月の体組成測定会の日程が決定しました!  
この機会にぜひ測定下さい(^)/

【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



## ViPRレッスン

- 日 時  
9月 9日(土) 12:30~13:15  
9月20日(水) 14:00~14:45
- 費 用  
500円、独自券500ポイントまで使用可
- 定 員  
各15名 ※先着順となります
- 対 象  
中学生以上となります  
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!!



## 残暑に負けるな! ~疲れにくい身体を作るための5ヶ条~

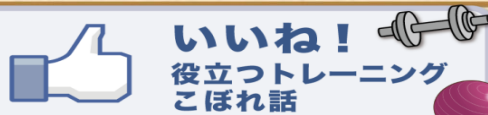
- 1- 1日15~20分の散歩  
※全身の筋肉を程良く使い、血液循環が活性化します!
- 2- 座る時は背もたれにもたれない  
※適度な腹圧がかかり、脊柱起立筋が働きます!
- 3- トイレ掃除  
※中腰の姿勢になるので軽度な運動と同じ位のカロリーを消費します!
- 4- バナナやアーモンドを摂取する  
※ミネラル成分が豊富に含まれる食品を食べる事が大事!
- 5- 週2~3回は湯船に浸かる  
※40℃前後の湯に浸かる事で体温をコントロール、免疫力を高めるポイントになります!



上記5ヶ条はすべて自宅で行うことができます、身体の循環機能をコントロールする事が疲労回復「疲れにくい身体」の近道ですよ、一度お試しください♪

## ～夏の体験少年野球教室～

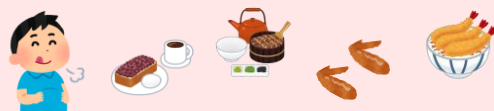
8月1日に小学生対象の野球教室を開催しました！！夏休みが始まって子ども達は元気いっぱいグラウンドを駆け回りました！スピードガンコンテストにバッティング等野球を存分に楽しみました！子ども達の笑顔がまぶしかったですね(^O^)暑い中、ご参加いただき誠にありがとうございました<(\_)\_>



食事の見直しが理想の身体を作ります！  
3つの意識改革からはじめましょう♪

- ①とりえず食べるはNG  
小腹が空いたから、食事の時間だからといって手近なものを食べるのは控えて、無駄な間食を抑えましょう！！
- ②思い込みで食べるはNG  
健康に良さそうだから、サラダを食べれば大丈夫といった思い込みで食事を摂るのは危険です。自分に何が必要な食事かを見極める事が大切です！！
- ③無意識に食べるはNG  
食べた内容を思い出せない、無自覚で食事は「早食い」、「ドカ食い」に繋がります。

自分の理想となる身体を思い浮かべて  
食事の意識改革をしてみませんか？



## ～元気まつり守山2017～

守山区が主催する「元気まつり守山」に  
事下志段味スポーツランド出店を  
させていただくことになりました(^ ^)/  
イベント開催日時は9月24日(日)10時～15時  
正面ゲート左側にブースを構えます(^O^)  
健康体操など志段味スポーツランドならではの  
楽しい企画が満載です、ぜひお越し下さい♪



## ～防災の日～

1960年に制定されて57年の月日が経ちました。いつ起こるか分からない災害は決して他人ごとではありません。  
今一度災害への意識を高めましょう！

# 9月の競技場・庭球場大会利用一覧♪

### ☆競技場☆

- 9/ 2 (土) 平成29年度守山区ミニテニス大会
- 9/ 3 (日) 全国6人制バレーボールリーグ総合男女優勝大会東海ブロック地域リーグ
- 9/17 (日) 第47回春季スポーツ大会混合ダブルスバドミントン大会
- 9/23 (土) 第23回普現流空手道選手権大会
- 9/24 (日) 平成29年度愛知県高校新人体育大会名古屋北支部予選会

### ☆庭球場☆

- 9/ 3 (日) 平成29年度守山区ソフトテニス中学・ジュニア大会
- 9/ 5 (火) ソニー生命カップ第39回全国レディーステニス大会 県予選大会
- 9/ 6 (水) ソニー生命カップ第39回全国レディーステニス大会 県予選大会
- 9/ 7 (木) ソニー生命カップ第39回全国レディーステニス大会 県予選大会
- 9/ 9 (土) 愛知県高等学校新人大会 名北地区予選
- 9/10 (日) 愛知県高等学校新人大会 名北地区予選
- 9/23 (土) 朝日杯争奪テニスジュニアシングル大会
- 9/24 (日) 朝日杯争奪テニスジュニアシングル大会
- 9/26 (土) 第19回オレンジカップ予選大会
- 9/27 (日) 第19回オレンジカップ予選大会

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。

