



のみなさんのように楽しく運動していきたいですね！



## 第6クールも楽しいよ～！

さて、第6クールですがただいま筋力トレーニングの真っ最中。「ちゃんと筋力ついてるのかなあ。」そんな心配をする人もいますが、心配御無用です。周りの人と話して親睦を深め、学生スタッフと話してパワーをもらい、あたまの体操・ストレッチで頭も体も鍛えれば、いつの間にかバッチリ元気になってます！今後も**楽しく**がんばりましょう！

みなさんこんにちは！早いものでもう3月。年度末の時期になります。さて、2月24日に第5クールの修了式が行われ、14名のみなさんに修了証書が贈られました。

そして火曜日の第6クールももう8回目。いよいよラストパートで、みなさんががんばっています。今号では、修了式とともにその様子もご紹介します！

## 修了おめでとうございます！



第5期生のみなさん

もともと筋力や体力レベルは高いみなさんでしたが、教室を重ねるにつれ、笑い声が増し、明るくなっていく姿が印象的でした。

笑うということは最も脳が活性化する行為の一つです。それだけでなく心がほぐれストレス発散にもなり、よく笑う人は免疫力が高まり、病気にかかりにくくなるといわれています。

せっかく運動するのでですから、第5クール



加藤さんとシノさん、ボールの上で不思議な踊り！？

## 元氣クラブスタッフ紹介

パート3！

久しぶりにやってきました。元氣クラブスタッフ紹介のコーナーです！今回紹介するのは、不思議と人をひきつける強烈キャラクター湯沢君です！

湯沢です！



バスケット部だけあって、体もでかいが声もでかい！元気がありあまっているのでみんなでもらっていきましょう！！

第5クールのみなさん、Bコースでお待ちしてま～す！