



みなさん、こんにちは！なんと元氣クラブニュースが一周年をむかえました。いつも読んでくれるみなさんに、たくさんのエネルギーをもらいながら続けることができました。本当に感謝しております。これからもがんばって続けていきますので、末永くお付き合いください！

さて、今回は田中さんに開放日の紹介文を書いていただきました！Bコースのみなさんも毎日がんばっているようです。体力をつけて、暑い夏をのりきりましょう！

第7、8クール修了式



修了証を受け取る小幡さん。



卒業写真に夢中の第8クールのみなさん。

7月19日に第7クールの修了式、21日に第8クールの修了式が行われました。第7クールは参加者15名が全員修了という素晴らしい結果でした！両クールとも、とても一生懸命の人が多かったです。

みなさん、今度はBコースでお待ちしていますよ！

田中雅子の

「開放日紹介しま～す！！」

月・水・金・土曜日の開放日では、毎回楽しく、元気にストレッチ&筋力トレーニングを行っています。みなさん、それぞれに自分のからだの変化を感じることができているようです。肩こり・腰痛が改善されたり、身体が柔らかくなったり、体脂肪が減ったり、あたまの体操が上手になったり…。まさに「継続は力なり」です！

開放日が始まってから1年がたつのですが、先日、高松光雄さん・トヨさん夫妻が見事トレーニング100回を突破しました。二人は、元氣ハウスに毎週2回、欠かさず通ってトレーニングしているのですが、「継続すること」のコツをお聞きしたところ、「生活のリズムの一つにしてしまう。」と二人ともおっしゃっていました。「さあ！筋トレだ！」と気合を入れてがんばることも大切かもしれませんが、ストレッチ・筋力トレーニングが生活の一部になっている、というお話を聞いて、本当に感心しました。これからも、楽しく運動していただきたいと思っています。みなさんも、ぜひ参加してくださいね



見事100回達成の高松さん。奥さんのトヨさんは号外で紹介中です！



こちら、奥さんと二人三脚で通われている村上さん。奥さんの幸子さんは第4クールの修了者です。