

こんにちは！台風が過ぎ去り、また暑い毎日が続いていますね。体調を崩したりしていませんか？最近、開放日の方におじゃますることが多いのですが、Bコースのみなさんも大変元気に取り組んでいます。Aコースでは、第9クールの修了式と、第11クールのスタートをむかえましたのでご紹介します！

記念すべき第100号は...？

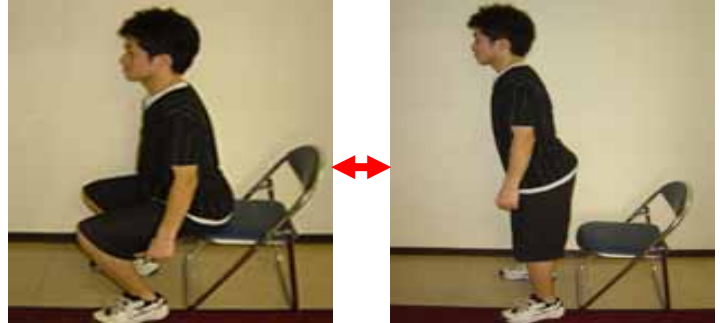


8月18日に第9クール修了式が行われました。昨年の4月から始まったAコースも9クールの終え、修了者が103名となりました。そして、記念すべき修了者番号第100号は佐藤俊子さんでした！修了者のみなさん、今度はBコースと一緒にがんばりましょう！

やってみよう！家でも貯筋運動

ここでは、家でも簡単にできる貯筋運動をご紹介します。元気ハウスに通って

いる人も、なかなか忙しくて元気ハウスに来れない人も、ちょっとの時間でできる運動ですので、やってみましょう。



立つ・座る運動をできるだけ速く繰り返します。

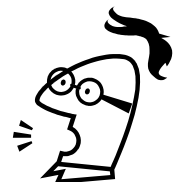
- ・椅子から立ったり座ったりを繰り返す運動です。太ももを鍛えます。
- ・はじめはゆっくり、慣れてきたらできるだけ速くやってみましょう。
- ・10回行い、何秒かかったか毎回計ってみましょう。

今回は第11クールがスタート！

8月23日に第11クールがスタートし、第一回目の体力測定が行われました。トレーニング前にもかかわらず、結果がとてもよく、驚かされました。そして、元気クラブこれまでで最年長、96歳の鈴木一ニさんもとても元気にストレッチと体力測定に参加していただきました。



さっそうと歩く鈴木一ニさん。とても元気ですね！



これから朝晩涼しくなり、気温の変化が大きくなります。体調管理に気をつけて、元気に運動していきましょう！

