



こんにちは！最近朝と晩の気温がだいぶ低くなりましたね。日も短くなり、すっかり秋らしくなりました。あんなに暑かったのがうそのようですね。こんな季節の変わり目は体調を崩しやすくなりがちです。みなさん体調管理をしっかりするとともに、秋の味覚を存分に味わい、そしてまた元気からだを動かしましょう！

スポーツの秋だ！



## 第12クールがスタート！

今月の22日に第12クールがスタートしました。第1回目のこの日は体力測定が行われました。この日は初めて参加者全員が女性の方で、とても明るく、活気のある教室となりました。参加者のみなさんは初めての測定にとまどいながらもそれぞれ一生懸命力を発揮していました。今回の結果がこれから12週間行っていくうちに、どのように変わっていくかとても楽しみです！

一緒にがんばっていきましょう！



## 学会で保原のみなさんの活躍

を報告してきました！



9月24日に元気ハウスのスタッフである清野諭さんが岡山県で行われた日本体力医学会大会に参加し、保原元気ハウスの日ごろのみなさんの活躍の様子を報告してきました。保原町のこういった活動に、訪れた人たちはみなさん興味津々でした。



緊張する...。ドキドキ！！

みなさんこれからも活気あふれる保原元気ハウスで楽しくがんばりましょうね！

## 元気ハウスのスタッフ紹介



齋藤美優紀です！

福島大学教育学部の4年生です。バレーボール部に所属して、パワーとジャンプ力を活かし力強いアタックを決めます！最近、健康運動指導士という資格をとり、勉学にも励んでいます。

笑顔を振りまく齋藤さんと元気からだを動かしましょう！