



SHIGA
DAIHASTU ARENA
Training Room
News Letter Vol.13

こんにちは！とにかく自分の身体をいじめることが大好きで、階段を登ることが趣味・特技の長谷怜信です。滋賀で長い階段があれば、ぜひ教えてください！私からは「食生活」について少しばかり書かせていただきます。日頃の食生活を少し見直すだけで、健康で理想的な身体に必ず一歩近づきます！

さて、皆さんはどのような目的をもってトレーニングをされていますか？「痩せたい」「カッコいい身体になりたい」「健康維持」など様々な目的があると思います。しかし、運動だけでは限界があるというのが現実です。せっかく頑張って運動したのに食事をとらなかつたり脂っこい物ばかり食べていたり、少しもったいない気がしませんか？運動後にコンビニでスイーツやお菓子を買っていませんか？私自身、コンビニで新作スイーツやアイスを買ってしまいがちです。

バランスの良い食生活を送るための第一歩として、『食べているものを知ること』があげられます。スーパーやコンビニで買い物をする際に、食品の裏に書いている「食品成分表」を一度見てみてください。炭水化物・たんぱく質・脂質・食品添加物などの記載があり、よく見てみると面白いです。食品の成分がどのようなものか知ることで、少し食事に対する意識が変わってくると思います。具体的には栄養成分の脂質や添加物(保存料や甘味料)に着目して、できるだけそれらが多いものを避けることがオススメです！

しかし、我慢しすぎるのもよくありません！無理なダイエットやサプリメントに頼りすぎず3食バランス良くしっかり食べること！そしてストレスフリーでいること！たまには好きなものを好きなだけ食べる日を設けることも大切です。



「健康的な食生活」で人生をより豊かにしませんか？



トレーニング室 スタッフ
長谷 怜信



3月7日(木) 第31回 地域連携講座 あなたの体力はいま何歳？



たくさんのご参加ありがとうございました！

3/7(木)に第31回地域連携講座『あなたの体力はいま何歳？』を実施しました。

びわこ成蹊スポーツ大学の入谷先生と渡邊先生にお越しいただき、6種類の測定を行い結果に応じた現在の体力年齢を参加者の皆様に知っていただきました。

普段からトレ室をご利用している参加者が多く、体力年齢が20代の方が続出していたようです(笑) 現在の自身の体力を客観的に見る良い機会となり、ご参加された方からは「楽しかった」とご好評の声を多くいただきました。



自分の得意、あるいは苦手な運動を知ったことで目的が明確になり、トレーニングがより良くなるはず！ 次回の開催もお楽しみに！

4月1日～5月31日

トレーニング室利用者限定！ビンゴ大会！！



！運動してマスをうめよう！

トレ室を 利用	スタンプ ゲット！	マスを 埋めていく	発表された 番号を チェック
------------	--------------	--------------	----------------------

！ビンゴで景品ゲット！
ビンゴされた方には、
素敵な景品をプレゼント！

トレーニング室をご利用の方は、
どなたでもご参加いただけます！
詳細は、裏面をご覧ください。
皆さまのご参加
心よりお待ちしております！

4月1日(月)～5月31日(金)

トレーニング室利用者限定のビンゴ大会を開催します！！

4×4のマスの1～99の数字を書き、スタンプをゲットしてマスを埋めていきます。スタンプはトレーニング室を利用すると獲得でき、1日1個押すことができ、ビンゴカードは1人1枚まで。

6月1日に番号を発表し、『番号と同じ数字がある・押印している・ラインになっている』が全て揃うとビンゴになります。

ビンゴされた方には景品があるのでぜひご参加ください！

※詳しくはスタッフにお声掛けください！

