



トレーニングルームでラジオ体操
をしているお客様を見かけました。
難しい体操をするよりラジオ体操を
しっかりの方が簡単でいいかもしれ
ません。



健康講座開催のご案内

★健康講座

毎月一回開かれる健康講座の日程が決まりました。

下記の日程で行いますので、たくさんのご参加をお待ちしています。

第3回からは「広報とよた」に詳細が掲載されます。ご不明な点がありましたら、下記の電話番号までお問い合わせをお願いします。



豊田ほっとかん:0565-36-3000

| 回 | 月 日 | 時 間 | |
|------|-----------|-------------|--------------|
| 第1回 | 5月30日(金) | 13:00~14:30 | *タイムスケジュール |
| 第2回 | 6月27日(金) | 13:00~14:30 | 13:00~13:15 |
| 第3回 | 7月25日(金) | 13:00~14:30 | オリエンテーション |
| 第4回 | 8月29日(金) | 13:00~14:30 | (トレーニング室) |
| 第5回 | 9月26日(金) | 13:00~14:30 | 13:15~13:30 |
| 第6回 | 10月31日(金) | 13:00~14:30 | 移動、着替え |
| 第7回 | 11月28日(金) | 13:00~14:30 | 13:30~14:30 |
| 第8回 | 12月19日(金) | 13:00~14:30 | 準備運動(プールサイド) |
| 第9回 | 1月30日(金) | 13:00~14:30 | トレーニング(水中) |
| 第10回 | 2月27日(金) | 13:00~14:30 | 整理体操(水中) |
| 第11回 | 3月27日(金) | 13:00~14:30 | |

★運動指導

毎週一回土曜日に指導員の方による運動指導を行っています。

トレーニングルームでの運動指導とバーデゾーンでの水中運動指導です。
わからないことがあったら、どんどん質問して下さい。親切に教えてくれると
思います。また、指導員の歩き方など真似するのもいいかも知れません。

毎週土曜日 10:00~14:00 トレーニングルームとバーデゾーン

おしらせ

フリーマーケット開催日

7/15(火)・29(火)

ラジオ体操

★誰でも出来るラジオ体操

ラジオ体操(ラジオたいそう、英: **Radio calisthenics**)は、国民の体力向上と健康の保持や増進を目的とした一般向けの体操の1つである。

★ラジオ体操がダイエットに最適？

*運動が苦手な人でも音楽を聴くだけで自然と体が動き、ムリなくできるはずです。続ければやせ効果が期待できます。

*ラジオ体操は1～13番までの体操に分かれ、一通り行くと、有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、バランス運動と、総合的な運動ができる内容になっています。

*ラジオ体操は1～13番までの体操で構成され、腕を回す運動や、胸を反らす運動、体を横や前後、斜め下に曲げる運動、跳ぶ運動などいろいろな動きが含まれます。

★ラジオ体操にはどのような効果が？

*脂肪の燃焼が促進し、筋肉が鍛えられ、姿勢も整うなどといった効果があります。血行もよくなり基礎代謝もアップします。

*肩こりや腰痛、頭痛などの改善にも役立ちます！

*ラジオ体操は、脊椎を矯正して背骨や骨盤を安定させる働きもあります。体のバランスを保つ動きも多く、姿勢が安定して整います！

★消費カロリーは速いウォーキングとほぼ同じ

*ラジオ体操第一第二を続けて行うことにより、約**25kcal**の消費が見込まれます。これは、速い速度でのウォーキングとほぼ同等のカロリー消費になります。

★身体の老化防止

*毎日のラジオ体操で柔軟性を身に付けておくと、怪我や事故防止だけでなく、身体の老化防止にも期待できます。

★行う時間帯は夕方が良いかも！

*夕方の4時から6時は人の体温が最も高くなる時間帯です。この時間に行うと体が動かしやすいのに加えて、より効果的にカロリーを消費することができるのです。

*朝行うのもいいですが、体温が高いときはより体が動かしやすく、消費カロリーも高くなり効果が高まります

大事なことは毎日続けること！ コツコツと頑張りましょう！

