

おかげさまで四周年!!

昨年コロナ自粛で打撃を受けたP+も先月の六日で無事に四周年を迎えることができました。

日々通って下さっている会員の皆様に感謝を込めて、今年も普段休業日としている木曜日も営業をし、週に一度や二度しか運動に來られない方にも来館していただきやすくしました。

また、スタジオプログラムもバラエティに富んだ特別なレッスンをご用意し、懐かしいインストラクターにもレッスンを担当してもらい、大いに盛り上がるイベントとなりました。

十月に緊急事態宣言や蔓延防止策などが解除され、少しずつ「運動に來たい!」と見学にいらっしやる方も増えて來ています。今月から入会された方も多く、昨年の自粛を徹底した三周年イベントよりも、賑わいのある楽しい開業記念月間を迎えることが出来ました。

皆様、本当にありがとうございます。

来年は以前のように外に出かけられたらいいですね♪

P+スタッフ一同

P+に新しいトレーナーが

加わりました

今年の八月から新しいスタジオプログラムとして始まった、ニコニコウォーキングを担当している池本トレーナーが、ついにP+スマイルデビューです!

笑顔が絶えない明るいスタジオプログラマーですが、実際どんな事をしていのか教えてもらいましょう♪

運動は楽しく!!

今年もコロナ禍により、生活に様々な制限が設けられた一年でしたが、夏に開催された東京オリンピック・パラリンピックでは沢山の感動があり、勇気づけられ、心が前向きになった方も多いのではないのでしょうか。

さて、ここからはニコニコウォーキングのスタジオについてご紹介いたします。

音楽に合わせて簡単なリズム体操を行います。現在使用している音楽は、昭和の懐かしい歌謡曲です。音楽を聞き、インストラクターの動きを見て、一緒に体を動かしていきます。リズムをとる事と、動きを真似する事を同時に行うので、有酸素運動をしながら脳トレも行えるスタジオプログラムです。

文章だけを読むと「難しい」「きつそう」と感じる方もいらっしゃるかも知れませんが、私が一番大事にしている事は、「参加者の皆様と楽しい時間を過ごす」という事なのです。

是非一度遊びに來て下さい。ニコニコ笑いながら、一緒に楽しいエクササイズをしましょう。

介護予防運動指導員

池本 有希子

P+で歩きながら

豆知識を学ぼう

P+では、有酸素運動(ウォーキングやバイク)を多くの方が実施しています。十五分〜二十分程度行う方が多いですが、なんと三十分〜四十分歩き続けたりバイクを漕ぐ方もいらっしやいます!!

「長い時間運動をしているだけでは飽きてしまうので、何か頭を使うような暇つぶしがあると良いなあ。」そんな言葉をいただき、スタッフでクイズを考え、毎週月曜日に新しい問題を出題しています。

ここで以前出題した問題を少しだけ振り返ってみましょう。

・世界遺産登録数が一番多い国はどこ?

・大河内傳次郎の代表作は何でしょうか?

・血糖をコントロールするにはどのタイミングで歩くと効果的でしょうか?

などなど様々なジャンルの問題を出題しています!

ためになるかも? 豆知識を覚えて帰って下さいね★