

健康コラムをどう存じますか？

ジムのホームページは随時様々な情報が更新されています。その中の一つに健康コラムがあります。今回は十一月のコラムをここで紹介したいと思います。

三溪園バス旅行

十一月のP+はイベントの月！早いもので、もう六周年です。今年は会員さんと一緒に三溪園へ行ってきました。

P+初のバス旅行。

初めてのことなので、今回は小さなバスをレンタル。ちょっと小さすぎてしまったようで、中はギューギュー。
次回はもう少し大きめのバスにしよう。

当日は天候にも恵まれ、心地良く園内散歩ができました。ボランティアさんによるガイドツアーも好評で三溪園の歴史を知ることができました。

みなさん知っていますか？

三溪園の庭園にある大きな石は、当時、京都から運んでいたそうです。たたみ一畳くらいある大きな石を…

すごいですね！

普段はジム内での運動ですが、たまには外にでて自然の空気を吸うのも良いですね。

歩数でいえば六千歩から八千歩くらいでした。

ウォーキングマシンでそれくらい歩くには一時間以上歩かなくてはいけません。仲間と綺麗な庭園を歩くから、六千歩もあつという間。

普段の運動の成果があるから歩ける。また来年のためにトレーニング頑張ろう！
参加された皆さんお疲れ様でした。

来年はどこに行こうか？

何をしようか？

お楽しみに！

健康コラムはジムのイベント

や僕の趣味の話などを交えながら、最新の健康情報とともに更新をしています。だいぶ砕いた話などもありますので、ぜひホームページから健康コラムをクリックして遊びに来てください。過去の記事が気になる方も安心。バックナンバーもお楽しみいただけます。ではまた健康コラムでお会いしましょう。

健康運動指導士 中村 修

P+インフォメーション

- ① 当ジムの会費が医療費控除の対象となります。ご希望の方は十二月中に受付までお申し出ください。
- ② 健康講座が十二月二十二日（金）十一時から開催されます。テーマ はじめてのプロテイン講師 服部 修平
- ③ 令和六年一月よりスタジオの定員を増やします。最大十名。皆さん、どしどしご参加ください。

来年も新春企画盛りだくさん

- ① 新春チャレンジ
- ② おもしろ川柳
- ③ 新春運試し
- ④ スタジオスタンプリリー
- ⑤ 新春黒ひげ危機一髪

毎年恒例企画から単純な運動しまで、令和六年も一月からP+にみんな集まれ！

シニアジムP+電話番号

〇四六・八四五・六一〇三