

2019年3月
卒業証書
march

第89号
スポーツセンターニュース

卒業証書

今月の
おススメ
エクササイズ！



健康の豆知識 (呼吸の重要性についてのミニコラム)

近年スマートフォンが普及したことにより、電車の中や、自宅でもスマホの画面ばかり見ている、頭部前方位、猫背円背（スマホ姿勢）ばかりになっている為、空気を据えなくなり、体の不調の原因となります。

人間は呼吸を1分間で20回、1日で20,000回もおこなっており、この20,000回の呼吸が【頭部前方位の猫背円背】で、【肩の上下による胸式呼吸】だとしたら、どうなるかわかりますよね。

呼吸機能と姿勢機能はほぼ同一筋群で構成されているので、呼吸機能に問題がある方は姿勢機能にも大きな影響を与えてしまいますし、体の不調の原因（肩こりなど）とも言われています。そのため、まずは正しい呼吸ができるように矯正していく必要があります。

写真①のような仰向けになり、鼻から吸ってお腹を膨らませて、口から吐きお腹を凹ませる。

写真②のような正座のからお尻を踵につけて、鼻から吸ってお腹を膨らませて、口から吐きお腹を凹ませる。

自分の体の内側に意識を向け、力を抜き実施してみてください。

上手に出来ていれば、少し眠くなりカラダが楽になると思います。**呼吸を正して体の不調から卒業しましょう！**

スポーツセンター イベント情報

スポーツセンター発表会

平成31年3月9日（土）13:00～17:00

第1体育室で、各団体の皆さんが
日頃の練習の成果を発表されます！
見学可能ですので、是非起こし下さい。

スマートライフ測定会

平成31年3月7日（木）・8日（金）
10:00～15:00

あなたの健康を測定します！
体組成測定、血圧測定、測定に対する
アドバイスをさせていただきます。

健康トレーニング体験会

平成31年3月12日（火）・16日（土）
10:00～15:00

トレーニング室を利用したことがない方に、
体組成測定と機械の説明をさせていただき、
運動を体験させていただきます。

サンパルネ イベント情報

健康セミナー 歯周病と全身疾患の関係性

平成31年3月1日（金）10:00～12:00
講師：日本矯正歯科学会認定医 篠原氏
先着60名（無料）

キッズルームイベント

平成31年3月2日（土）・3日（日）08:00～20:00間
お雛様、お内裏様を作ります。

親子フラダンス・キッズフラダンス無料体験

平成31年3月2日（土）12:00～12:50
フラダンスを体験してみしましょう！

パンチシェイフボクシング 汗をかいてスッキリしよう！

平成31年3月9日（土）15:00～16:15
定員：20名
料金：1,620円

春のレッスン祭り 異なるレッスン3本受けられます！

平成31年3月23日（土）15:30～16:45
定員：40名
料金：540円+スタジオ利用料

サンパルネのイベント詳細はサンパルネにお問合せください。
TEL：042-395-5115