

正月太りを解消しよう!

～年の始めに楽しいことを!!～

毎年のように・・・正月太りという言葉を目にしますね(>_<)今年こそは!!と思っても・・・美味しいものが目の前にあるとついつい手が・・・ですが、せっかくのお正月を楽しく過ごせないのは嫌ですよ!!美味しいごちそうを食べた後に体を動かせばもっと美味しくごちそうが食べられる!!と前向きな気持ちで新年を迎えましょう(*^_^*)

●むくみを解消!!カリウムを摂取することでむくみ解消に!『ほうれん草・きゅうり・トマト・バナナ・りんご・キウイ』など。ジュースにすると取りやすいですよ!!

●短時間の運動をしよう!!皆さんご存知のラジオ体操やテレビを見ながらの簡単なストレッチ!!

自分でできそうなものを選んで無理なく行うことが一番ですね!(^^)!



あけましておめでとうございませ!!
今年も宜しくお願いします!!
年末年始はいかがお過ごしでしたか??
2017年、スタッフ一同気持ちも新たに
スタートしていきたいと思ひます(^_^)v

あおやまマガジン



育脳!?...その③...
手指を動かす!!
～使えは使う程!～
●手指を動かす事で前頭前野が鍛えられる!
●体全体の運動と同じくらい重要!
●使えは使う程、器用になり手指を上手に使えるということは、脳を上手に使えるということだそうです!!



ボタンをかける、ぞうきんをしぼる、ペットボトルや瓶のふたを開けたり閉じたりと日常生活の中で!!
『時間がかかるから』とすぐに手出しせず、自分でやらせることが大切!?!うまくできず、かんしゃくを起こしても気長に見守りうまくできたら、大げさなくらいほめてあげましょう!!
ほめられることで、脳内には変化が!?

ドーパミンが出て、前頭前野などの働きを活性化させる効果も!?
◇工作はイメージして手順を考えることで前頭前野を。折り紙は自由に折らせることで脳を使うようです。
また、料理のお手伝いではヘタやスジを取るなど、力加減が必要なことにチャレンジさせてみるといいようです!!



さいとうコーチ
好きな食べ物：お刺身(°)!!<<
お魚を丸呑み!!
魚は飲み物!!
今年の目標はダイエット(^)o(^)

★JSSあおやまスタッフ紹介★

お刺身を何匹食べたら、こんなに大きくなるんでしょうね??笑
ダイエットはスタッフ皆で協力しま〜す!!
覚悟しておいてください(^_^)/
次回の紹介もお楽しみに〜

第4号
1月
発行

JSSあおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
営業時間 月～金 9:30～20:30
土 8:30～20:00
日 曜日 定休



毎週のプールを
楽しみにしています!!

☆ベビーコースに通っている
妃夏美(ひなみ)ちゃん

◆お知らせ◆開 禪

～～プール無料開放～～

みんなであそぼう(^_^)v

1月22日(日) 13:00～16:00
2月 5日(日) 12:00～16:00

◆自由に遊んで泳いで!!

*フリーウォーキング・フリースイムのレーンも
ございます。

*未就学児の子供さんは保護者同伴での利用
*開放時間をご確認の上、お越しください。

★うきわでプカプカあそぼう(^_^)★