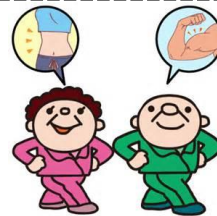
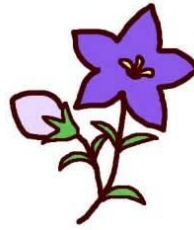




### 筋トレで Let's 「温活」!

秋も深まり、すっかり朝晩は肌寒くなってきましたね。でも、筋肉がどのくらいあるかによって寒さの感じ方が違うってご存知でしたか? 体の熱の6割は筋肉で作られるため、筋肉量が多い人ほど寒さ知らずと言われているんです。寒さが本格化する前に、今から「貯筋」しておきましょう!



Let's enjoy

## トレーニングのススメ

Sui Suiには、温水プールだけでなくトレーニング室もあります。

ぜひ、ご利用ください。

トレーニング室

どうすればいい



こんなところ↓



▲一面すべてが窓で、日差しが明るいトレーニング室です。



▲有酸素運動用マシン



▼筋トレ用マシン

▲体組成計  
1回100円で筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量などが測れます

### はじめてのトレーニ

#### ①受付脇の券売機でチケットを購入

利用料 大人 340円/高校生以下 170円  
 75歳以上・要介護要支援 170円  
 +初回登録料 350円

※2枚のチケットをお求めいただけます。  
 次回からは利用料のみで結構です。

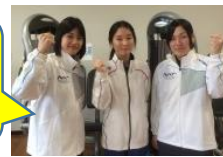
#### ②トレーニング室にて受付

「トレーニングカード」を作成し、ご要望などについてカウンセリングをします。

#### ③トレーニングスタート!

血圧を測定したあと、マシンの使い方や、一般的なトレーニングの流れなどをご案内します。自主トレーニングも可能です。

ご質問やご相談は、いつでも大歓迎ですよ♪



※所要時間は、初回はご案内・ご説明も含めて90分程度。2回目以降は60分前後が一般的です(トレーニング内容により変わります)。

### たとえば、こんな方が利用されてい

- ◎運動不足解消のため
- ◎ダイエット、メタボ対策のため
- ◎生活習慣病対策のため
- ◎ケガや病気のリハビリのため
- ◎仕事や日常生活のため筋肉、体力をつけたい
- ◎趣味でしているスポーツをより上手に、より楽しみたい
- ◎競技選手として、パフォーマンスを向上させたい



))) さまざまなニーズに応じて、ご利用いただけます <<< (希望される方にはトレーニングメニューをお作りします)

#### 【ご注意ください】

※運動できる服装と、**室内履き**をご用意ください。

※ご利用いただけるのは**中学生以上**のみです。小学生以下は入室できません。

## グラウンド・ゴルフ大会結果



### えがおグラウンド・ゴルフクラブ 男女別大会 9月16日(水)

男子の部優勝 服部博さん(ほよばら) 79打 H1本  
 女子の部優勝 田坂美恵子さん(ようろ) 90打 H2本  
 女子の部3位 桑本真砂子さん(壬生西横町) 90打 H1本



▲服部さん ▲田坂さん ▲桑本さん

### 第40回千代田グラウンド・ゴルフ大会 9月30日(水)



第1位 寺敷 義昭さん(青空/写真中央) 75打 H1本  
 第2位 柳坪 敬子さん(ほよばら/写真右) 79打 H2本  
 第3位 寺敷 みよ子さん(青空/写真左) 80打 H2本

## 第64回広島県中学校総合体育大会

### <<サッカー>>

千代田中学校サッカー部の皆さんは、1・2回戦、準決勝と1点差の接戦を制して、見事決勝進出。決勝戦では祇園中学校に1-2で惜敗しましたが、準優勝という成績をおさめました。

### <<体操>>

梅尾梨々花さん(千代田中学校2年生)が、跳馬・平均台・ゆかのすべてで種目別1位を飾り、個人総合優勝を果たしました。

### 中学生、応援しています!

頑張る中学生を応援する事業の一環として、先日、どんぐり財団より芸北・大朝・千代田・豊平の4中学校へ、応援旗を寄贈させていただきました。ガンバレ!中学生!!



## 第3回北広島町小学校ドッジボール大会 & 平成27年度山県郡小学校陸上記録会

～10月5日(月)千代田運動公園～

ドッジボール大会には、9校(15チーム)が出場。5分×3セットマッチで予選、決勝トーナメントが行われ、熱戦が繰り広げられました。

優勝:大朝小  
 準優勝:壬生小  
 第3位:八重東小



郡内16の小学校(うち9校が町内)から児童が集まった陸上記録会では、50m走、走り幅跳び、ソフトボール投げ、400mリレーの4種目で日頃の練習の成果を披露し、順位を競いました。



## facebook



どんぐり財団では、みなさまへの情報発信にFacebookを活用しております。イベント情報やちょっとした発見などを日々更新していきます。Facebook上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね! ♡をお待ちしております(\*^^)v

### 編集部より一言

トレーニング室に掲示しているポスターを見てマラソン大会への出場を決めたお客様がいらっしゃいました。日頃から熱心にトレーニングされ、大会出場経験も豊富な方ですが、掲示物がきっかけというのは嬉しいサプライズでした。これからもハリキッテ情報発信していきます♪