



# サンクチュアリのきまぐれ通信

発行責任者 木暮広子  
☎048-253-9700  
MAIL [tfpky2@nifty.com](mailto:tfpky2@nifty.com)

残暑お見舞い申し上げます。

はじめまして(^\_^)/ サンクチュアリのきまぐれ通信です。

これから、不定期ではありますが、サンクチュアリのフレッシュな情報や、教室の様子をお伝えしたり、皆様からの疑問やご質問にお答えしていきたいと思っておりますので、ご愛読、宜しくお願いいたします♪

## 今年度から開講しました 新クラスのご紹介

### アクティブレジャー認証プログラム アクティブフィットclub

毎週金曜日  
9時15分～11時00分



川口駅前フレンディアにて  
笑顔の絶えない練習してます。  
★ 詳細は裏ページをみて下さい。

今年度は3クラスも  
開講したよ！



## Yoga オリーブ

深い呼吸を意識して、  
心と身体のバランスを整えていく  
yogaクラス。

安行地区  
火曜日13時半  
～14時半

瞑想は若返りにもつながるとか・・・♪

## 川口市長寿支援課との共同事業 から生まれた

## 体力維持向上塾

- ・有酸素運動
- ・脳トレ・筋トレ
- ・ストレッチ



芝地区  
火曜日13時半  
～14時半



NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口の正会員様は、一部のクラスを除き、全てのプログラムにご参加いただけます。また、各クラスとも1回無料で体験して頂く事ができます。

“スポーツの秋”に向けて新たなクラスに見学や体験に行ってみませんか？新たな自分の発見につながるかも...？！

また、これから運動を始めてみたい！なんていうお友だちにも是非教えて差し上げてください。何をやったら良いか分からないという方にはスタッフがご相談にのらせていただきます。

NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口は、会員の皆様の心と身体のコシエルジュでありたいと思っています。

# 夏休み川遊び子ども教室「自然と遊ぼう」

7月29日

今年も川遊び子ども教室にってきました。  
気温は高め薄曇りという、最高のコンディションに恵まれて、川遊びに、スイカ割り、おたまじゃくしやカエル、小魚の観察。夏休みならではの遊びを思いっきり満喫できたようです。子供達からは終始笑顔が見られ、同行したスタッフも童心に返り、はしゃいで遊んだ一日でした。  
※大人向けバスツアー11月28日に予定しています。  
決まり次第お知らせいたしますので、お楽しみに～(^\_^)☆



サンクチュアリ子どもクラス、今後の予定は  
成果発表会 12月11日  
保護者の皆様、応援、ご協力を宜しくおねがいたします!(^^)!

前頁紹介しました新クラス“アクティブフィットclub”は  
総合型地域スポーツクラブとして

初の「**アクティブレジャー認証**」を取得いたしました。

アクティブレジャー認証とは？

アクティブレジャー（健康運動サービス）の品質について一般財団法人日本規格協会が第三者評価を行い、結果を公表する認証制度です。

この制度は経済産業省の平成26年度健康寿命延伸産業創出推進事業の一環として実施された「疾病予防向けアクティブレジャー事業者の品質評価・認証事業」により構築されたものです。

アクティブレジャーとは？

健康運動サービスを従来のフィットネスから「アクティブレジャー」として、「安全」「効果」を担保に、多くの方に遊び感覚で運動を楽しんで頂く事で継続的に利用したくなる魅力のある価値も提供できる健康寿命の延伸を目的とした健康運動サービスです。 ※Wikipediaより

アクティブフィットclubクラスはインストラクター2人体制で行い会員の皆様の安全を今まで以上に考え、各種測定を毎回行う事で体調管理もさせて頂いています。

また、小旅行、スポーツ体験などのイベントを、年に数回行っていきます。

## 募集

サンクチュアリは会員の皆様  
が作るスポーツクラブでありたい  
と思っています。

- ・こんなイベントがしたい
  - ・イベントの企画に参加したい
  - ・広報誌にお気に入りの写真を投稿したい
  - ・担当インストラクターについて教えてほしい
- など、皆様の意見を大募集  
いたします。  
ご意見ご質問の内容によっては、ご期待に添えない事も  
あるとは思いますが  
一緒に考え、一緒に作って  
いきたいと思っていますので  
メールや電話でご意見、ご質問  
お聞かせください。

## あゆこ先生の“簡単エクササイズ” 第一弾 「足首まわりとふくらはぎを伸ばそう！」



- ・後ろ足のかかとが床から離れないようにする。
  - ・後ろ足の爪先とかかとは前方に向ける。
- さあ、レッスン開始！

足首まわりが硬いと、第二の心臓とも言われる ふくらはぎの筋肉をしっかりと使わずに、足のむくみや足先の冷えにつながることも！

素足の季節！美脚効果もねらってストレッチをしましょう。

ふくらはぎを伸ばす事はエコミークラス症候群の予防にもつながりますよ!(^^)!

篠原香魚子  
(あゆこ)

火曜日13時半～体力維持向上塾

木曜日13時半～シニア 担当インストラクター

## 🌸おまけクイズ🌸

- 1、おたまじゃくしがカエルになることを何て言う？
- 2、にっこりの反対語って？

答えは  
次の  
お楽しみ  
だよ♪

