



サンクチュアリのきまぐれ通信

発行責任者 木暮広子
☎ 0482539700
✉ tfpkty2@nifty.com

第12回成果発表会行われました



参加グループ

- ・KINDER
- ・わんぱくドナルド
- ・フキフキJr
- ・ウォーターガールズ
- ・フキJrFRIEND
- ・ウォーターガールズ twin sisters
- ・フキJrDREAM

- ・アクティブフィット club
- ・健美クラブ



12年目を向かえた成果発表会。

子どものエネルギーあふれる演技からは、毎年元気とパワーをもらっているスタッフです。今年もなんと、シニアクラスにも参加していただきパワーが2倍に膨らんだ発表会になりました。

ご来賓として

川口市長 奥/木信夫様
衆議院議員 新藤義孝様
埼玉県議会議員 立石泰広様
川口市議会議員 若谷正巳様
が 駆けつけてくださり、温かい応援の言葉をいただきました。

発表会の為の衣装作りや準備、そして当日のお手伝いをしていただいた保護者の皆様、そして応援観覧をしてくださった皆様、ご協力、大きな愛、をありがとうございました。

発表会にご参加頂いたシニアクラスを代表して健美クラブ会長の関口益弘さんにインタビュー

- Q 大変だった事、楽しかった事を教えてください。
A 発表会に出る事、が大変でした。が、全員でユニホームを作り、参加できた事が楽しかったです。
- Q 振付を覚えるのは難しかったですか？
A 高齢なので(笑)全員で揃える事が難しかったです。
- Q 子ども達の演技はどうでしたか？
A ハードな動き 我々にはできないので素晴らしいかったです。
- Q また発表会に出たいと思いますか？
A 全員で参加出来れば舞台上で演技してみたいです。

舞台上で発表するという事は、楽しい事ばかりでは無いようですが終わった後の充実感は体験してみないと感じられない事の様です。発表会に出たい！と感じた方はインストラクターにご相談を。

こんなこともやっています
サンクチュアリ

公益財団法人日本体育協会主催事業
11月13日 アジア近隣諸国スポーツ指導者研修
13か国の皆さまが川口に！

ターバンを
巻いている
方
ご参加も



全員で行った「ラジオ体操NIPPON」

余談ですがラジオ体操第一第二を続けて行くと25～30kcal
ほどの消費カロリーとなるそうですよ！

25～30kcalは、20分速足で行うウォーキングに匹敵する
消費カロリーになるので、空いた時間などを利用して気軽に
取り入れるだけでダイエット効果が見込めるそうです(´▽`)

研修に参加されたアジアの皆様もご興味をもたれていました。

このクラス
結構きつい
動きも
行っていますよ！



アクティブフィットclub
NHKの取材を受けました

アクティブレジャー認証クラス
アクティブフィットclubが
9月30日 NHK の取材を受け
10月9日(ニュース7)で放映されました。
高齢者の体力向上にスポットをあてた内容で、
川口市介護予防ギフトボックスも併せて紹介
されました。
介護予防には、まずご自分に合った体操！
そして継続ですね。
きついからといって身体に効果があるわけではなく、
ゆるくても長く続けられる教室を
選んでいただきたいです。

☆おまけクイズ☆

出口には「1つ」
非常口には「2つ」
脱出口には「4つ」
避難口には「9つ」あるものはなんでしょう？
今回は少し難しいですよ。良く考えてみてください。

前回の答え
おたまじゃくしがカエルになること 変態
にっこりの反対語って むっつり
でした(´▽`)

サンクチュアリスタッフによる「簡単エクササイズ」第2弾
「ゆい先生のエクササイズ」

寒い日が続いていますね～。気温が低くなると、血流が悪くなり、筋肉も硬くなってしまいうえに、肩こりがひどくなる方も
多いのではないのでしょうか？そんな時に、肩甲骨周りを動かす簡単タオルストレッチのご紹介です。

- ①タオルを両手で持ちます。息を吸いながら、両手を頭の上上げていきます。(無理をせず上がるところまで…)
- ②息を吐きながら、タオルを肩のライン位まで下げていきます。肩甲骨を寄せ合うように意識しましょう。
- ①、②を10回程度繰り返します。

肩甲骨周りを動かすと、体もポカポカしてきます。少しの時間を利用して、行ってくださいね。



斎藤由衣 ちょこっと紹介
/ルディックウォーキング (毎週月曜13時30分) 担当インストラクター
レッスンで心がけていることは笑顔(*´-`*)

好きな有名人は…卓球日本代表の丹羽選手です(笑)