

style up News 7



プラス10で健康寿命を延ばしましょう!



もうすぐ七夕
何を願いますか??

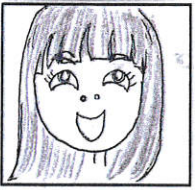


厚生労働省による健康づくりの為にアクティブガイドによると、今より10分多く体を動かすことからメタボ予防、生活習慣病リスクを下げる事が出来るとあります。10分の歩行はおおよそ1000歩に相当。日本人の1日の目標歩数は、成人男性約9000歩(65歳以上は7000歩)、成人女性約8500歩(65歳以上は6000歩)とされていて、平均歩数を見ると今より10分歩くことでクリア出来るそうです。

今スタイルに通っていて、10分なんて軽くクリア!という方は来ていない日はどうでしょう??
歩く以外でもスポーツ、筋トレでも構いません。(おうち用の個別プログラム作成しますヨ!)
また、運動習慣がある方は、ぜひリーダーとなって身近な方の健康の為に、プラス10分の運動が必要なのよ!と声を大にして広めていって頂きたいと思います。



想像イラストレーター
自画像 私はだれでしょう?



似てる?
似てない?
あなたは
全員わかりますか?

今月のことは

過去が今を決めるのではなく、
未来というものを置くことにより過去
が意味づけられ、今が決まる

8月5日テーマ・約束

- ☆ 人見知り彼女が出来ない言いついに
- ☆ 祖母の音が冴えてる 孫来る日
- ☆ さあおいで手を差し出すと泣く赤子
- ☆ 良き仕事はいまる前の気合いなり
- ☆ すたいる川柳倶楽部
- ☆ 青木
- ☆ さはなさん
- ☆ ふみおさん
- ☆ ふみんさん



関ロ久美子インストラクター
にロックオン☆
パワフルビューティー
2児のママとは思えない
バツグンスタイル

- ① 関ロさんのロクせは何ですか?
- ② 想像した質問と全然ちがうロクせは「早くしなさい!!」(笑)子供達に毎日言ってる(笑)
- ③ 自分もよく言われました! ④ どの、どうなんでもかんでも早くしなさい! だね(笑)
- ⑤ 「美」の為に心掛けている事ありますか?
- ⑥ 人... まず呼吸かな! 疲れたら深い呼吸をして気持ちをリラックスさせる!!
- ⑦ 呼吸って大事なんですね! 他にもあり封か
- ⑧ あとは早寝する事! 最低でも8時間は寝るように心掛けてるよ! 「美」を意識するなら睡眠時間大事だよ!
- ⑨ 最近、一番嬉しかった事は何ですか?
- ⑩ ダイビングした事!! サイパンの海を満喫してきたー! ⑪ いいですねー海外はよく行かれるんですか? ⑫ 年に1回は必ず!! 海のある所! バリか ⑬ 自分も一回は行って満喫してみたいです!!

☆ ☆ ☆
DONNA MONDAI

2束の花束と3束の花束
合わせると何束??
6月号のこたえ
5+5=Pm

7月休館日
7(木)・14(木)
18(月) 海の日・21(木)
28(木)

子育てや仕事で忙しい毎日の中で「楽しむ」ことを忘れない姿勢が「美」の秘訣なのだろうと感じました!

