



カラダの引き締めと免疫力アップの話

～やっぱり、運動は大切です～

はい、ハイボディの最大イベント『1ヶ月チェック』がスタートします。今回は生活習慣の改善に取り組んで、身体を引き締めて頂きます。大切なことは

- ①バランスよく食べる
- ②しっかり運動する
- ③睡眠や休養をとる

この基本の3つです。この事は、子供の成長期に必要！と思いがちですが成人してから私達世代(50代)、もっと先輩方世代にとっても、ずっと変わらないことです。年齢が上がると



食事の量が少なかったり、バランスが崩れて栄養が足りなくなります。日常動作の衰え、感染症にかかりやすくなる、治癒力、回復力が遅くなる・・・などで寝たきりになってしまうことも考えられます。食事♥運動♥睡眠♥休養♥がとれることでストレスもたまず、身体が引き締まり、さらに元気な身体作りと免疫力アップにつながる事になります。3月は、身体を引き締めを目標に、皆で元気に頑張っていきましょう!!



二十四節気

(にじゅうしせっき)



【啓蟄(けいちつ)】3月5日
冷たかった土から眠っていた虫たちが春の暖かさにつられ出てくる頃です。



【春分(しゅんぶん)】3月20日
少しずつ暖かくなり、昼と夜の長さが同じになります。この日は「彼岸の中日」です。



【春といえば♥】「桜」や「桜餅」など桜色を見かけます。ピンク色に癒され気持ちよく過ごせそうです。そして、3月といえば「あさり」。高タンパク、低脂肪、ビタミン、鉄など豊富。引き締め中の私達にはピタシ?!。



ステキなわたし

気温差があるこの季節の肌ケア情報

春のように暖かかったり、真冬のように寒かったり・・・と寒暖の差が激しく体調も崩しやすい季節です。この季節でも9月と紫外線量が変わらないのには驚かされます。冬場の乾燥でダメージを受けているお肌に紫外線のダブルパンチ! さらに、花粉に悩まされる方も・・・ぜひ、紫外線対策はこの時期から取り入れておきましょう。そして、「身体は食べ物できている!」という事で、身体の中からのキレイ作りにバランスの良い食事はかせません。これにレモン、いちご、キウイ、グレープフルーツ、みかん、などでビタミンCをプラスしていきましょう。



やるなら
楽しい方がいい!

イベント & お知らせ

『自分を見つめよう! 2020』と『春です! ルンルン気分ボディシェイプ♥』の2つが同時スタートします。1年後に元気でいたい! ボディも引き締めていたい! という思いを達成するために、ぜひ測定をスタートしましょう。ぜひ、ぜひ! 3月は身体が引き締まり身軽になった自分を想像して頑張ってみましょう 😊

継続は力なり★ 2020 年間イベント☆

表* 出席カード(1シーズン3ヶ月間の4シーズン)
今年になって2ヶ月が過ぎ、出席カードに可愛いシールがたまってこられた頃でしょうか。



*のシールで揃える方や動物、ハートなどのシール、色々とおしゃれに可愛く彩られていて『さっすが女性だなあ♥』と思います。これからも楽しみながらシールをためていきましょう。1~3月で15回の運動☆で達成賞もありますからね~

裏* 脂肪を何kg落とせるか?

~ 日本の空港シリーズマップ ~

「Hi-Bodyに何回運動に来てる?」がハッキリとわかるこのマップ。皆さん、それぞれ月や週の目標回数があるかと思います。目標を持つ! って素晴らしい事です。無理なく、それぞれの目標回数を目指して運動に来て下さいね。



ジョギングボードレッスン 3月

20日(金/祝)・21日(土)・22日(日)

毎時間30分~45分までの15分間。ちょっときついけど、楽しくてアツという間のこの時間をご一緒に♥♥



測定週間 2月23日(日)~29日(土)

『春がくる ちよつとだけでも減らしたい』測定して、減る楽しみを作りましょう!! まずは、測ることからです。



今月の言葉

プチも

積みれば

腹凹む