



本年も残り1か月となりました。多くの皆さまにご利用いただき感謝の気持ちでいっぱいです。12月も楽しみながら運動していただけるよう冬のお得なキャンペーンを開催します。しっかり運動して、気持ちよく新年を迎えましょう。

冬の「健康ポイント」POINTアップキャンペーン

寒さや気忙しさを忘れて増進室での健康づくりを計画的に続けていきたいとなるような、“ポイントアップキャンペーン”を企画しました。

【第1弾】17時以降利用 +1ポイント

期間：12月1日(月)～1月31日(土)

17時以降 通常1P+1P=2P

【第2弾】全時間帯 +1ポイント

期間：12月15日(月)～12月27日(土)

17時まで 通常0P+1P=1P

17時以降 通常1P+2P=3P

【第3弾】全時間帯 +おみくじポイント

期間：1月5日(月)～1月9日(金)

1回の利用につき1回おみくじ抽選

おみくじで出たポイント分を加算

おみくじ  
ポイント  
1～3P  
シークレットあり

健康ポイントを30ポイント貯めると利用1回無料  
この冬はポイントをたくさん貯めてしっかり運動！

【10・11月イベント「コレやってみよう！」】最終集計中

サインカードをご提出下さい。ポイント加算は12月中有効。  
但し、プレゼント抽選は12月6日(土)までを対象とします。

今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半 14時半 16時半	リズム 除14時半	ストレッチ	お楽しみ	筋トレ	お楽しみ	筋トレ
18時半	リズム	お楽しみ	ヨガ	筋トレ	姿勢	
20時	—	リズム	お楽しみ	ストレッチ	ヨガ	

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分  
月曜14時(50分) 奇数週「エアロ」偶数週「ヨガ」25人迄

自宅できる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は  
「凝り固まった腰まわりを  
整えスッキリ腰痛解消！」  
腰曲がり予防、姿勢改善



12月 & 年末年始の営業について

【閉室】毎週日曜日、13日(土)

【開室】年末 12月27日(土) 18時まで  
年始 1月 5日(月)9時半から

2026年も皆さまのご利用お待ちしております。



ニコニコペースのなかま

Vol.5

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。

今回は福岡県総合福祉センター クローバープラザ(春日市)で運動されている松本淳さん(85歳)です。

【クローバープラザで22年の積み重ね】

仕事で痛めた首と腰の痛み緩和には筋肉をつけたほうが良いと医師の勧めで63歳から利用開始。当初は、仕事終わりの夕方から週1～2回利用で、筋力向上を実感できたので、このペースを維持されていました。しかし、同時時間帯に利用されていた80代後半(4,000回以上)の先輩利用者から「健康維持には運動回数を増やさない」という一言をきっかけに、週4回以上に変更。結果、痛みの改善だけでなく、体力や筋肉量も70代の時の数値を維持されています。今後も先輩利用者の助言を守り、体力年齢や筋肉量を落とさないように運動継続して健康維持します！と意気込まれています！

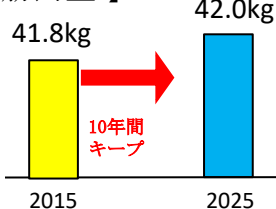


日々の積み重ねで、  
開脚もできるようになりました♪

【体力年齢】

54歳(実年齢-31歳)

【筋肉量】



【松本さんから皆さんへのメッセージ】

2003年から運動を継続できたのは、先輩利用者のアドバイスのおかげ★  
この助言を他の方にも実践してほしい。  
クローバーは快適に運動できる環境が整っており、安心して健康づくりができる。せっかくの施設、いろいろな方にもっと積極的に活用してほしい。

## 噂の検証 109 冬に太りやすいってホント!?

最近急に寒くなってきましたね。年末年始が近づくにつれてイベントが増え、体重増加が気になるこの季節。実際、利用者さんからも「夏よりも冬は太りやすいのよねえ…」とよく聞きます。季節でこんな違いが生まれるのはなぜなのでしょう。いや、そもそも冬に太りやすいって本当なのでしょうか!?

○痩せやすいのは夏?それとも冬?

そりゃ夏でしょ!  
「夏は外出も多いし、汗もかくから体重は減りやすい!」

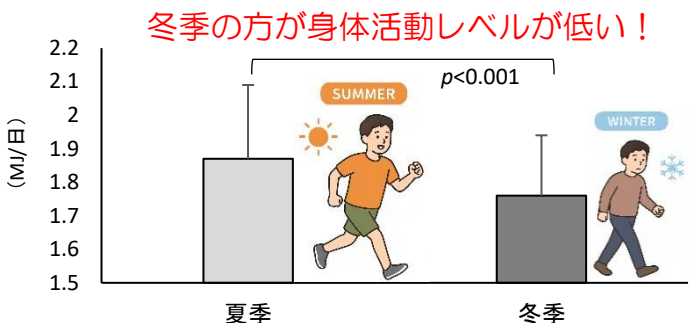
冬じゃないかな?

「冬は気温が下がって余計に体温をあげるため代謝が上がるって聞いたことがありますよ」

皆さんはどちらだと思いますか? 私たちも支援現場で、季節によって体重が大きく変動する方にお会いすることがあります。ではこの季節変動の原因はどこにあるのでしょうか?

そこで今回は、夏季と冬季の総エネルギー消費量(TEE)と身体活動レベルを精密な測定方法である二重標識水法を用いて実測した研究結果をご紹介します。

○夏季と冬季の身体活動レベルの違い (Plasquiら2004年)



TEEは夏季と冬季で差がないのに対して、身体活動レベルは冬季の方が低いことが明らかに! 冬は日照時間の短さや気温の影響で、どうしても不活発になりがちのようです。しかし! ここで見方を変えれば身体活動レベルは下がるのにTEEは変わらない!! ということは! ? 冬にしっかり動けば夏以上に体重が落ちやすい可能性があるわけです。つまり、冬に太りやすいというのはウソ! 寒さに負けずに、この冬を体づくりのチャンスに変えていきましょう♡

### 三分体操

体幹+α ③ 肩周囲&中臀筋



【筋トレ: サイドプランク】各10秒or10回×1~3セット

1. ステップ1: 両膝を曲げたまま

横向きに寝転がり肘をついて上体を起こします。次に骨盤を浮かせて肘と膝で上体を支えます。

上から見た姿勢



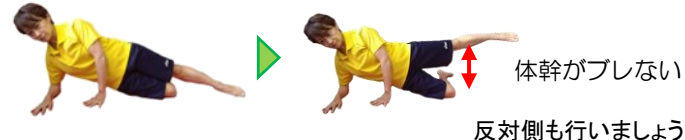
2. ステップ2: 上側の脚を上下

「1」の姿勢から上側の脚を上下させます。



3. ステップ3: 上側の脚を伸ばし上下

「2」の動作を上下させる脚を伸ばして行ないます。



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←解説動画はこちら

指導員 Y.H

【ストレッチ】各30秒以上

1. 肩~体側~太もも外側

仰向けに寝転がり手は肩幅、足は腰幅に開きます。左側の手と足は動かさず、右側の手と足を左側に重ねてから、手は斜め上方へ背伸びします。



2. お尻伸ばし

片足を反対側の膝に引っ掛け、引っ掛けた方の太ももを体の方へ引き寄せます。

