

# せらスポーツクラブニュース

令和7年8月

No.277

せらにしタウンセンター内  
せらスポーツクラブ事務局  
TEL-37-2115  
FAX-37-7200



## 【活動紹介】筋力トレーニング



筋トレ室には4種類×3台の合計12台の介護予防マシンがあります。火曜日と金曜日は、参加者全員でカウントを取りながらトレーニングをしています。60代から80代の方の参加が多く、元気いっぱい活動されています。みんなと顔を合わせ、楽しい会話をすることも健康に繋がっているようです。筋トレに参加することが生活の一部となっているようで大変うれしいですね。

※曜日によって活動時間が異なります。裏面の予定表をご確認ください。

※初めて参加される方は、マシンの使用方法の確認のため、火・金曜日（13:30～）にご参加ください。

### けり丸 膝関節の安定に

#### ★レッグエクステンション

大腿四頭筋、特に内側広筋を強化することにより、歩行などの動作における膝関節の安定および正常な膝伸展可動域の獲得を図る。

また、膝にかかる負担が軽減することにより傷害の予防にも役立つ。

### あけ丸 歩行時の安定に

#### ★ヒップアブダクション

中殿筋は歩行時に片方の足に体重がかかったときに反対側の殿部が下方に落ち込まないように支える機能を持っており、中殿筋の強化は歩行時における骨盤の支持・安定性を高める。

### ひき丸 猫背予防に

#### ★ローイング

一般的には加齢とともに円背が進行し上半身重心が後方へ移動する。

これに伴い体幹、下股への悪影響（腰痛・変形性膝関節症など）が懸念される。

円背の予防・改善のためには広背筋、菱形筋、脊柱起立筋などの背筋群の強化が必要である。

### おし丸 階段昇降の安定に

#### ★リカンベントスクワット

下肢筋群全体を使用し、股一膝一足関節を運動させながら立ち座り、階段昇降などの動作の強化・安定を図る。

## 「目標カード」ご提出、ありがとうございました！《つばきまつり》

「つばきまつり」会場内での展示のため「目標カード」のご提出をお願いしましたところ、多くのみなさんにご協力いただきました。ありがとうございました。おかげさまで、にぎやかな展示になりました(^\_^)

それぞれの目標や推しなど、人柄がそのままに表れていて、とてもほっこりします。

みなさん、目標が達成できるといいですね。

9月末頃まではタウンセンターの通路に展示をさせていただいているので、まだご覧になられていない方は、ぜひお立ち寄りください。

スポーツクラブのクイズもありますので、

挑戦してみてください(^-^)/



ご存じですか？ クラブ会員の方は、裏面に記載の活動に自由に参加できます。

ご自身のスケジュールにあわせて、ぜひいろいろなクラブに参加してみてください。新しい出会いと発見がありますよ(\*'▽') ご不明な点は事務局までお問い合わせください！