

# ～ハイタッチ通信～ 1月号



先日大寒波が到来して以来、あっという間に雪景色へと変わり、すっかり秋田の冬らしくなりましたね。

初雪はきれいだなあと思いましたが、積られるとやはり雪よせなど大変で家から買い物に出るのもなんとなく億劫に感じられてしまいますね笑

家の外になかなか出にくいこの季節。おうちの中でもできる健康な体作りの方法をちょこっと紹介します。



冬は夏と違って熱中症のリスクがないので長時間の有酸素運動に取り組むことができるそうですよ♪

☆踏み台昇降…「台、もしくは階段の一段分の段差を登って降りるを30分ほど繰り返す」※自分のペースでどうぞ♡

☆もも上げ運動…「背筋をしっかり伸ばし、膝が90度になるくらいまで上げる事を左右交互に20回×3セット行う」

※インナーマッスルにも効く運動の為、ぽっこりお腹にも効果的♪お腹を意識しながらやってみて下さい。

☆温かい食事で相乗効果…「温かい食事を摂るだけで体温が上昇し、脂肪の燃焼効果が！お鍋やスープなどこの季節にぴったりの旬の食材を沢山入れておいしく召し上がれ(^)♪

継続は力なり！毎日少しずつできることに取り組んで健康な体を手にいれていきましょう☆

～★12月17日にハイタッチのクリスマス会が行われました★～



～ビンゴゲーム～ 1等



2等



3等



～ビックリクリスマスBOX～

豪華な景品の他に  
すてきな参加賞も♡



箱の中身はなんだろう？  
ドキドキしながら楽しそうに手を  
入れました☆

来年は1月5日から！  
皆さん、良いお年を★

