

ひまわり通信



2016年 11月号 11月1日発行 発行元:(株)ファイブM
TEL:075-255-4401

ウェルネス

私たちの身体は、約650本の筋肉・265個の関節・206本の骨で構成されています。筋肉は何層にも重なって骨を支えています。日常生活では100～130本ぐらいの筋肉しか使っていません。使わないと、筋肉はどんどん弱くなります。そして、身体をささえる事ができなくなり、ついには寝たきり状態になってしまいます。老若男女、運動がいかにか大切かお分かり頂けるとと思います。

幼児～小中高生の方は積極的に走り、スポーツを楽しみましょう！大人の方は、大腿で手を振って歩きましょう。それにプラスして、筋トレとストレッチを組み合わせ合わせたファイブMの体操で、インナーの筋肉を鍛える事をお勧めしております。息の切れない全身運動で、バランスの整ったボディ、内臓強化と免疫力アップ、リラクゼーションも味わえ、疲労しない身体づくりという色々な効果があります。ぜひ、全身運動を生涯続け、イキイキ生活を送ってまいりましょう。

代表 森明子



お客様の声



《ちびっ子器械体操》
西陣校 幼児クラス
山本こたろう君と
お母様

親子アウトドア体験で『日帰りキャンプ』に参加させてもらい、初めてのキャンプ。家でのお手伝いで皿洗いしかした事ないのに、じゃがいもや人参の皮むきをし、作ったカレーは格別だったのかおわかりまでしました。火に木の枝を入れるのも怖かったけど、先生と一緒に何度もチャレンジさせてもらい、なんとかできたり、普段できない経験ができ、とても良かったです！！ありがとうございました。

ファイブM選手コース快挙！

この夏、リオオリンピックでは日本のメダルラッシュもあり、とても盛り上がりましたね！！東京オリンピックが楽しみです。さて、このオリンピックと同じ時期に、ファイブM選手コースの望月花音さんが、西日本ジュニア・全日本ジュニアの大会ですばらしい成績を残してくれました。試合の動画は、ファイブMのブログに掲載されていますので、是非ご覧下さい♪

望月 花音(もちづき かのん) 選手

★西日本ジュニア 会場:兵庫県立総合体育館

女子 Aクラス	個人総合	5位	得点51.200 (出場者177名)
	跳馬	13.200	
	段違い平行棒	13.150 ⇒ 準優勝	
	平均台	12.100	
	床	12.750	

★全日本ジュニア 会場:横浜文化体育館

女子 Aクラス	個人総合	13位	得点52.250 (出場者59名)
	跳馬	13.400	
	段違い平行棒	12.950 ⇒ 準優勝	
	平均台	13.200	
	床	12.700	



大人コース

姿勢を正して痛み改善キャンペーン実施中

～姿勢測定で痛み改善！さらに、ご自身の身体の癖を発見しませんか？～

慢性的な関節痛は、日常姿勢と大きく関係しています。ご自身のクセさえわかれば、弱い箇所をトレーニングしたり、縮んだ箇所をストレッチしたり、痛みにつながる姿勢を控えたりする事で痛みを改善出来ます。今回のキャンペーンは、そのクセ等を知って頂く為、姿勢測定をしてアドバイスを無料でさせていただきます。3ヶ月でどれだけ痛みや歪みを改善出来るか、是非お試し下さい！

只今、無料で姿勢測定中！



ウェルネス現会員様も新規会員様も 姿勢測定&アドバイス2回
キャンペーン特典
 ウェルネス現会員様 ご友人をご紹介頂き、その方がご入会すると、リラクストレッチ(15分)プレゼント！
 新規会員様 入会金半額&3ヶ月継続で5,000円キャッシュバック！

プレミアムあそぼう会

10月3日(月)プレミアムあそぼう会(あそびと健康的なおやつ作り)を開催しました。子ども達が遊んでいる間に、お母様方には別室でおやつ作りに奮闘して頂きました。メニューは「かぼちゃクレープ」と「さつま芋団子」です。おやつ作りは、お子様と離れてゆったりとした雰囲気の中、お母様同士和気あいあいと盛り上がり、楽しく進んでいきました。子ども達は、初めて見るおやつに「これ何?」という顔を見せながらも、おいしそうに食べてくれました。苦手なかぼちゃを「バクリ!!」と食べた我が子を見て、大喜びのお母様もおられました。米粉・みりん・豆乳を使ったメニューに「こんなおやつは思いつかなかった」「朝食にもアレンジできるね」「体に優しいおやつ」と好評のお声を頂きました。ご参加頂きました皆様ありがとうございました。

楽しかったよ!



おいしいな(^^♪



うまくできるかな?

【かぼちゃクレープ】

材料(6人分)
かぼちゃ 大4/1
米粉 100g
豆乳 200cc
みりん 60cc
塩 少々

【芋団子】

材料(2人分)
さつまいも 150g
黒ゴマ 適量
塩 少々



11月より
1,2歳も開講!

みらいキッズランド優 プラスコース (3時間コース)



こんな方にオススメ!!

体操・制作・知育あそびをもっと増やしたい
お子様へ**プラス!**
長時間母子分離をし、自分の時間を作りたい
お母様へ**プラス!**
是非ご利用ください♪

《森先生のおすすめ商品》



青魚 食べていますか?



今回おすすめするのは、あらゆる年代の現代人が積極的に摂取すべき栄養素として、注目されている「オメガ3不飽和脂肪酸」-DHAとEPAを配合したサプリメントです。日常の食事で青魚を食べる機会が少ない方の健康維持(免疫力アップ・アレルギー抑制・ダイエット等)や、お子様の成長をサポートします。さらに、DHAは「受験生の栄養成分」ともいわれており、記憶能力や学習能力を高め、物忘れや認知症を予防する効果もあります。EPAには、血液をサラサラにして血栓を防ぐ効果がある為、生活習慣病の予防・改善や老眼・白内障などにも効果があるといわれています。厚生労働省が推奨するDHAやEPAの目標摂取量は、1日1000mgとされています。これは魚で換算すると1日あたり約90gという量です。マグロ・ブリ等の刺し身5~7切れ、サバ・サンマ・アジ・イワシ等の焼き魚・煮魚1切れ程度ですが、調理をすると量が煮汁や調理油に半分以上が流れ出し、減ってしまいます。ですから刺身での摂取が一番望ましいのですが、毎日食べるのは難しい方に、おすすめします(^^)/ ※詳しくは、ポスター又は受付でお尋ねください。

ウェルネス体操コース

お知らせ

*【忘年会】を【新年会】へ

今年の忘年会は新年会へ変更させていただきます。

2017年2月5日(日)

有名料理店「木乃婦」での昼食会を予定しております。ご予約の程、宜しくお願い致します。

* イベントのご案内

『脳を活性化する笑いと学びの一日ツアー』



11月20日(日)に開催致します。

よしもと祇園花月にて笑って笑って大いに楽しみましょう。



漢字ミュージアム
Japan Kanji Museum & Library

マリンオメガ

ファイブM価格6,696円
1日量8カプセル当たり
DHA400mg・EPA600mg配合

オプティムオメガ

ファイブM価格2,776円
1日量4カプセル当たり
DHA200mg・EPA300mg配合

お子様にはコチラ♪



キッズオメガ

ファイブM価格4,212円
1日量4カプセル当たり
DHA300mg・EPA60mg配合

ファイブMのホームページやSNSで授業風景・イベント・キャンペーンをどしどし紹介中! 見てね!

ホームページブログ



日々のファイブMの出来事を紹介中!



facebook



イベントの様子などを配信、リアルタイム配信もあり?!

いいね!をお願いします!



イベント・キャンペーン情報を配信中!