

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。



全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

Lcelmo Kumamoto
Classic Chapel

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス
ラ・プランセーヌ
(千葉市・2007年オープン)

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館
鹿児島始良会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館
大分臼杵会館


広島長束会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館
広島可部会館

法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
東京雲海

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛

 **株式会社セルモ**

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

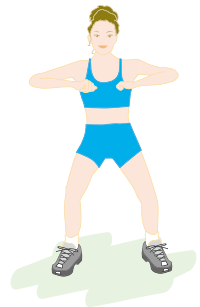
支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島



スポーツ Q & A

9. クーリングダウンについて

事業団 総務課 主幹
スポーツプログラマー
吉田 典充



12月号では、スポーツの前「ウォーミングアップ」のお話をいたしました。今回はスポーツ後のクーリングダウンについてお話ししたいと思います。

◆クーリングダウンとは？

激しい運動を急に止めると、一時的に大量の血液が脚を中心に貯留するため、脳に十分な血液がいかなくなり、めまいがしたり、気を失ったりしてしまったりがあります。

クーリングダウンを行うことによって、脚の血液は心臓へと戻され、血行が良くなり、トリプルを防ぐことができます。また、血液や筋肉中の乳酸を除去し疲労の回復を促進することができます。

Q ウォーミングアップの強さをどうするか？

A 軽さを感じる程度の運動で徐々に強度を上げていきましょう。

Q 試合と試合の間はどのようにするか？

A 間にも行うほうが有意に作用するといわれています。

Q どうやって行うのか？

A 負荷をかけないリラックスな運動を行います。

・時間は5分〜10分程度
・身体の末端部から心臓への血液の環流を促進させるような運動を選びましょう。

・体力に応じて、心拍数がクーリングダウンの終わりに十分回復するようにします。

Q どんなことをやるのか？

A ゆっくりとしたペースのランニングや歩行
・関節の屈伸運動を中心とした体操
・各種のストレッチング

…などが一般的です。

社教振だより

スポーツライフ

くまもと

1 2007

謹賀新年 各施設より 新年のご挨拶

- おもな内容**
- ◇ 1月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
 - ◇ 年末年始の開館状況・工事のおしらせ
 - ◇ 平成19年度専用使用申込み受付中
 - ◇ アクアドームくまもとスケートリンク営業中！
 - ◇ 連載 スポーツ Q & A
 - ◇ ワンポイントアドバイス スケート編スタート
 - ◇ ドリームサッカー観覧者募集
 - ◇ スポーツ指導デリバリーサービス受付中!!
 - ◇ 大会結果(10月21日～11月20日開催分)



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

【管理施設】

○熊本市総合体育館・青年会館	〒862-0941	熊本市出水2-7-1	TEL096-385-1010	FAX096-381-0953
○田迎公園運動施設(浜線健康パーク)	〒862-0969	熊本市良町4-8-1	TEL096-379-6020	FAX096-379-6168
○南部総合スポーツセンター	〒861-4112	熊本市白藤5-2-1	TEL096-358-4311	FAX096-358-4312
○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと)	〒861-4136	熊本市荒尾2-1-1	TEL096-358-2711	FAX096-358-7764
○託麻スポーツセンター	〒861-8010	熊本市上南部3-22-30	TEL096-388-6177	FAX096-380-0630
○五福小プール	〒860-0041	熊本市細工町2-25	TEL096-359-0300	FAX096-359-0487
○水前寺野球場・水前寺競技場	〒862-8650	熊本市水前寺5-23-3	TEL096-381-9323	FAX096-381-5434