

元気新聞

2022年

11月号

食とスポーツの祭典 2022



このイベントは、土佐市商店街で毎年8月第三週に開催される大綱祭りの代替イベントです♪

大綱の火は絶やさないぞ！
来年こそは、大綱祭りを開催するぞ！
という思いの込めたイベントです♪
チーム対抗綱引きがメインイベントになっています！！

\\ 営業時間について //

月～土 ▶ 9:00～22:00

祝日 ▶ 9:00～17:00

休み ▶ 毎週日曜日

祭典 2022 詳細

日時

11月6日

場所

土佐市複合文化施設つな一で

時間

10時～15時

費用

無料

大会結果報告 !!

FWJ west champions ship 2022



ノービスクラス1位
オープンクラス3位

予選敗退

Mrs of the year 2022

麻岡 真理さん

コメント...

学びがあり、
良い経験になりました

挑戦する姿は
カッコ良かったです!!
お疲れ様でした!!!



会員さんの秦泉寺さん、スタッフのまさやさんが出場しました!!
まさやさんより... すごく良い経験になった! 課題も見つかったので
1年2年かけて次の大会に向けて頑張っていきたいと思います!
お二人ともお疲れ様です!!!!

GENKIDELI 500円で創る理想の身体

販売日 ▶ 火曜日と木曜日

蚤の市 ▶ 11月16日

11月献立完成!!

ご予約・お問い合わせはスタッフまで!!

▼ Instagram アカウント ▼

@genkideli



お知らせ!!

12月11日

パワーリフティング高知大会

12月18日

高知県綱引き大会

元気クラブ

高知県土佐市波介 4384-3

088-852-7146



@genkiclub2014

元気クラブの日常を投稿中!!



GENKIクラブチャンネル

トレーニングに関すること発信中!!

スタッフのイチオシ情報

ヒロカズ君の日記っ気!!

皆さんこんにちは!元気クラブ代表の小松 弘和です。これを見て、甘い自分を許してあげてください♪♪



履くだけで 痩せるアイテム 痩せません
ズボンのお ベルトの穴が もう無いの
体重が 増えるが財布は 痩せていく
ぽっちゃりが 1番モテると 言い聞かす
分かってる コロナの前から 太ってた

まさやさんの知恵袋!!



骨盤強制ストレッチ

1、骨盤の歪みによって引き起こす症状

肩こり・腰痛・肩甲骨痛・冷え性・頭痛・スタイル

2、骨盤強制がもたらす効果

腰痛予防になる・疲労回復・怪我の予防・リラクゼーション効果

3、骨盤の歪みを改善するストレッチ

①両膝を立てて仰向けに寝る ②足を組む(片足を片方の膝に乗せる)

③太腿を両手で抱えて、膝を胸の方に引き寄せる

ショウゴの「食べる」「知る」コーナー



「ナスは浮腫みに聞くのだ」

ナスに多く含まれる「カリウム」という栄養素は体内の水分排出を手助けする作用がある。ナスはビタミンが豊富ながらカロリー控えめ。味が染み込みやすく薄味でも美味しい!!

ミラクルレポート

親御さんはトレーニングしながら、子供たちはミラクル!!

参加者随時、募集中!!

会員さんレポート

筋トレしていてよかったことは?

昨日より今日、自分の成長を感じられることで心に余裕が生まれてポジティブになれること