



緑地新聞



左端上から由布岳・鶴見岳・
その手前が平治岳 坊ヶつる

北大船

大船山

脚やせ！？ 納豆の効果

納豆は代謝を上げるビタミンB群が大豆の5倍含まれる
脂肪分解酵素作用が強い
完璧アミノ酸バランス良質たんぱく源の卵
スプラウトは酵素のかたまりで太もも痩せ

材料(二人分)

- 納豆 2パック
- ブロッコリースプラウト 50g
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- 温泉卵 2個



上記の材料を全部混ぜれば出来上がり～



10月上旬に久住中岳から撮ったものですが、
天気も良く素晴らしい景色でしたので、
掲載させていただきました。



プールご利用の
香月様からの投稿です

がんと運動と体力

がんは日本人の死因の約30%を占めておりますが、運動によりそのリスクが低下する可能性があるのをご存知ですか？
肺がん、乳がんについて運動がリスクを低下させる可能性があり、特に結腸がんが全てのがんのなかで運動がリスクを低下させることが確実とされているそうです。
また、米国の研究結果では、体力が低いとがん死亡リスクが最も高く、体力が高くなるにつれて全てのがんの死亡リスクが低くなる関係が認められています。
この研究結果を信じ、みなさん無理せずトレーニング頑張りましょう～

11月の予定

- 3日(日)・・・文化の日(祝日営業17:00閉館)
- 4日(月)・・・振替休日(祝日営業17:00閉館)
- 5日(火)・・・振替休館日
- 23日(土)・・・勤労感謝の日(祝日営業17:00閉館)
- 6日(水)12:00 ~ 9日(土)15:00迄
(西日本プロモ様) 水着、フィットネスウェア展示会
- 17日(日)・・・第3回筑豊緑地公園チャリティーマラソン

11月末日ぐらいまで 菊花展 開催中です

(健康強化)

歩くことは若さを
保つ最高の化粧水
歩けばやる気も
湧いてくる

