

# コーチからの一言

テーマ～健康維持のために気を付けていることは？～



健康のために気を付けていることは、できるだけコンビニやスーパーの食事を避けて、玄米の炊き込みご飯を主食にしています！  
おいしく炊けたときは幸せいっぱいです♡

岡崎コーチ

朝ご飯を食べる事、ヨーグルトを食べる事、朝2度寝の事。  
よく歩く事でしょうか。  
健康診断では「もっと運動して下さい」と言われてからなので。  
おもしろい運動したいと思っています。  
まずは、トークから...ぜひ、お付き合い下さいませ嬉しいです。



植田コーチ



主に運動、食事、睡眠の3つです。  
最近は何も食事面を気に付けていて、糖質・脂質・タンパク質をバランス良く脂質に関しては良質な脂を...  
ということに魚をよく食べるようになりました。逆に揚げ物はあまり食べなくなりましたね。  
無理のない範囲でやるのが大事です。

宮本コーチ

休みの日も必ず外に出るようにしています。  
1日中、日光に当たっていると日焼けしすぎかもしれませんが、適度に日光に当たることで、ホルモンの働きにより身体や心の健康につながるそうです。  
皆様も柳生園の行き帰りに日光浴をしてみتهはいかがでしょう？



近藤コーチ



私は月に2週間ほど毎日水を2リットル飲む期間を作っています!!  
便秘・むくみ・冷え性の改善やダイエット効果があるのでオススメです!!

織田コーチ

## 2月イベント・大会情報

- 2/ 2 (木) マッチ練習会 女子シングルス
- 2/ 4 (土) 総当たり戦 男子シングルス(C・D)
- 2/ 5 (日) RTK杯 女子シングルス(C・D)  
マッチ練習会 男子シングルス  
女子シングルス練習会 織田塾!
- 2/ 9 (木) ウィークデーサーキット 女子ダブルス(レディ)
- 2/11 (土) バレンタインカップ ミックスダブルス(C・D)
- 2/12 (日) バレンタインカップ ミックスダブルス(C2・わかば)
- 2/16 (木) ウィークデーサーキット 女子ダブルス(プリンセス)
- 2/18 (土) RTK杯 男子シングルス(オープン・C・D)
- 2/19 (日) 総当たり戦 男子ダブルス(C・D)
- 2/23 (木) バレンタインカップ ミックスダブルス(オープン・D)
- 2/25 (土) 総当たり戦 女子ダブルス(C2・D)