

わかどん通信

☆食スポは、食事とスポーツを考えた自己管理システムです。日常生活において食事(食べる)とスポーツ(体を動かす)は、意識を持っていないと

☆食スポは、食事とスポーツを意識して、何かに気付き変わって、いこうとすることを応援します。



わかどん
よろしくね

とかくいい加減になります。今一度自分の食スポ時間を考えてみてみませんか? 思い浮かばないようでしたらノートに書き出してみて下さい。

秋の風 ウォーキング

涼しい風も吹きはじめました。今日の頃、わかどんは新しいシューズのひもをしめて、ウォーキングスタート! まずはおつくりと平坦な道を歩きましょう。ほんの少し速歩をこころがけ人通りのある道を歩きました。今日は、腹をひきしめて手を大きく振ることを心がけての楽しいウォーキングでした。いけない、忘れていました。ウォーキングアップ(準備体操)と大切なクールダウン

(整理体操)を明日筋肉痛になりませんように!

食事

ピーマン・ナスを炒めたひじきうどん。味はちよことイタリアンなんてネ。大地の野菜・海の恵み・炭水化物を取って体をケアしましょうね。



ひじき・うどん炒め

靴のマルノ

ウォーキング主任指導員のいる店
東京都北区赤羽 2-4-10
赤羽 LaLaガーデン中央
TEL 03-3902-0308

わかめの 中新商店
温度管理バツグン・海産物
東京都北区王子 2-23-9
首都高速王子北出入口そば
TEL 03-3914-0223

わかどん応援隊

