

NEWS

刈谷市総合運動公園の最近の出来事をお届けします

刈谷市総合運動公園

Instagram

ユーザー名 sportspark_kariya

アカウント名 刈谷市総合運動公園



sportspark_kariya



いいね! :karipy、他

刈谷市総合運動公園に関する情報や、イベント案内、公園の日常などをお届けします。是非、フォローしてください!

#刈谷市総合運動公園 #ウェーブスタジアム刈谷 #ウィングアリーナ刈谷 #グリーングラウンド刈谷 #KARIYA #kariya #aichi #japan #刈谷de〇〇 #刈谷deスポーツ



- インスタ企画 -

刈谷de〇〇

刈谷市総合運動公園のスタッフが様々な課題に挑戦していきます!
第1弾は「二重跳び」。スタッフは100回にチャレンジ! 達成できるのか?
皆さんは何回跳べますか? 是非チャレンジしてみてくださいね!
「#刈谷de〇〇」「#刈谷deなわとび」をつけて投稿してください!



グリーンぐーちゃんの GOOOD な情報



大丈夫? それは夏疲れだね。



夏に冷たいもの食べ過ぎて、胃の調子が...



なみくん、どうしたの?



ううう。

食生活から改善できるから、栄養のある旬の秋野菜を教えるね。



3

わかったよ...

わかりやすく。



夏疲れ? その話、詳しく教えてわかりやすくね!

夏疲れを回復しよう!

~食生活で改善しよう~

- 食欲の秋だから美味しものをいっぱい食べたいなあ。
- 胃の調子をよくするには、サツマイモがオススメだよ!!
- どうしてサツマイモなの?
- サツマイモは「食物繊維・ビタミンC・ビタミンE」が含まれているから腸の働きを活発にしてくれるんだ。
- ゴボウも食物繊維が豊富なんだ!
- ふむふむ。ゴボウね!
- ゴボウにはオリゴ糖、抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれてるんだよ!
- 秋には、栄養満点な野菜がたくさんあるんだね。
- 体の芯から温まるウォーキングやランニングなどの有酸素運動も効果的だよ!
- ウェーブスタジアム刈谷ではチャレンジ運動教室とマラソン教室があるね!

秋の味覚は栄養満点!



よし! さっそく日常生活に取り入れよう! 鳥だけにね!

う...うん

