

アスパークだより

No.503 12月号発行 発行者 篠原・川崎

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる今日この頃ですね！
今年も残すところ1ヶ月、どうぞお体に気を付けてお過ごしください(^_^)



●教室情報

☆☆☆冬のスポーツ教室の申込受付が始まりました☆☆☆

参加をご希望の方は、**インターネット**または**受付窓口**でお申し込みをお願いいたします。



冬の教室参加の申込受付は**12月9日(金)**までです。ご参加、どしどしお待ちしております！！

↓ 12月開催予定の教室 ↓

秋期ズンバ教室 月1回開催!

日時: 10/17(月)
~~11/28(月)~~
12/19(月)

時間: 19:30~20:15

会場: 亀田総合体育館 サブアリーナ(10/17)
メインアリーナ(11/28・12/19)

参加料 500円

10/17のみ会場はサブアリーナ

申し込みは不要! 当日直接体育館へGO!!!

2022 ZUMBA

内容: ズンバ(ラテン系ダンス)
対象: 小学生を除く15歳以上 保護者同伴で小学生以下参加可
所要時間: 毎月第1・3土曜日 19:30~20:15
参加料: 1人1回500円(未だ申し込みは不要)
持ち物: トレーニングウェア、室内用運動靴、タオル、ドリンク、ロッカー100円
お問い合わせ: 亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

ベビーダンス教室

亀田総合体育館

12/19開催!!

日時: 12月19日(月) 10:00~11:30

対象: 首がすわる頃~3歳くらいまでの子どもと母親

内容: 赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います

会場: 亀田総合体育館 ミーティングルーム

定員: 10組(先着順)

参加料: 1,100円

申込締切: 11月9日(水)9:00~ 電話 or 窓口

持ち物: 抱っこ紐、おしりふき、体温計、飲み物、タオル等

お問い合わせ: 亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

申し込みは不要!!
亀田総合体育館の備付け教室用紙が1Pに添付済み、当日直接申し込み可!!

【ワンコインZUMBA 開催日】

- ・12月28日(月)
 - ・12月19日(月)
- 19時30分~20時15分
参加料 500円

※申し込み不要、直接会場へ!

【ベビーダンス教室 開催日】

- ・12月19日(月)
- 10時00分~11時30分
参加料 1,100円

※こちらは申し込みが必要となりますのでご注意ください。

●からだのお役立ち情報 ～“冷え”について～

冬になると、体の“冷え”を感じる方も多いのではないのでしょうか？((+_+))
冷えでお悩みの方は、毎日湯船に浸かり、体を芯から温めることが大切です。

入浴には、**無理なく発汗し余分な水分を排出する効果**があります。

心身ともにリフレッシュさせつつ代謝を上げることもできるなんて… お得♪だと思いませんか！

また、体温の約4割は筋肉でつくられているため

【筋肉量が少ない=冷えやすい体】になってしまうそうです。

寒くなりはじめた今こそ、ウォーキングや水泳をして筋肉量を増やすべき！ですね(^.^)

ゆきぐに

新潟の寒さに負けない体づくりをしていきましょう！！

参照：全薬工業株式会社HP 健康情報

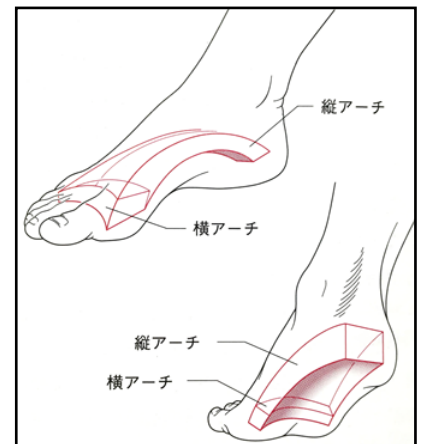
●今月のトレーニング（足のケア）

足をつった経験はありませんか？

【足がつる】＝筋肉が異常収縮を起こし、激しい痛みとともにかたまってしまうことです。
原因は様々ありますが、足のマッサージと一緒に今回紹介するコンディショニングをして
足をほぐしておく、予防として効果が期待できます。

足の豆知識

足には2種類のアーチがあります。
1つは土踏まずを形成している縦のアーチ、
もう1つは横のアーチと言われるものです。
足の形が崩れると、足の疲れにもつながりやすくなり、
運動のパフォーマンスの低下や、足がつりやすくなります。



【アーチ形成のためのタオルを使ったコンディショニング】

① 縦のアーチの運動



足の指を使ってタオルをたぐりよせる
(タオル1枚を1回として2～3回程度)

② 横のアーチの運動



足の指でタオルをつかむ
(矢印の方向に綱引きを行う)

Instagram・Twitter

更新しています！

ぜひフォロー＆チェック
よろしくお願いします(^.^)

☆Instagram☆



☆Twitter☆



公益財団法人新潟市開発公社

スポーツプロモーション課 亀田総合体育館

にいがたスポーツ情報ナビ

<https://niigata-kaikou.jp>