

アスパークだより

No.502 11月号発行 発行者 佐藤・黒田

徐々に寒くなってきましたね。季節の変わり目で体調が崩れやすい時期です。無理しすぎないように動かして、冬に向けて丈夫な体をつくっていきましょう！！

○施設情報

亀田縞グッズ・Tシャツ販売中です！！



マスクケースや小銭入れなど様々！
この機会にTシャツを着て
スタッフとお揃いにはしてみても？
気になるものがございましたら
お気軽にスタッフへお声がけください！

○からだのお役立ち情報 ～肌トラブルについて～

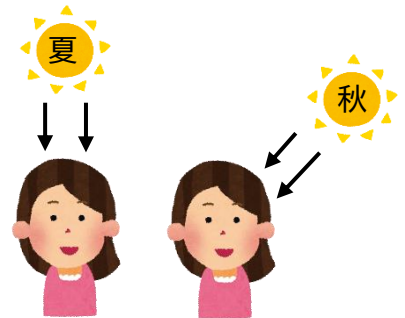
秋は夏の疲れや紫外線のダメージ、寒暖差などで肌悩みが起こりやすい時期です。

1 夏のダメージによる肌トラブル

夏に受けた肌ダメージでシミやくすみなどが目立つことがあります。

2 秋の紫外線

夏に比べると少し弱くなりますが、秋が深くなると斜めからの太陽光線が照射されるので、顔に紫外線を浴びやすくなります。



3 気温の急激な変化

秋は環境の変化にお肌がついていけず、バリア機能が低下してしまい肌荒れや、乾燥肌になりやすくなっています。

肌の保湿はもちろんですが、しっかりと休息をとること・栄養バランスのとれた食事が大切です！

また、冬に向かって体温が下がりがちなので、体温を上げる対策をとりましょう！！

○教室情報

秋季教室がはじまりました！

1回参加対象教室もございますので、ぜひご参加ください！！



参加費 700円 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) フラダンス はじめてのフラダンス タヒチアンダンス 太極拳(タイチーダンス) からだにやさしいヨガ パレトンス・S(夜) ボックスキック	参加費 400円 ゆったり健康
参加費 1,000円 プールde健康 アクアエクササイズ(火) アクアエクササイズ(土)	参加費 900円 コアダンス バランスアップ&ストレッチケア 骨盤エクササイズ 姿勢改善エクササイズ タオルdeロコモ字筋エクササイズ 水曜ヨガ19 水曜ヨガ20 リラクスクンディショニング エアロビクス 水曜ヨガ リンパケアストレッチ パレトンス・S(昼)

各教室の日程表は総合受付欄にあります。不明点はスタッフまで!!

体験参加するにはどうすればいいの？

★当日、スポーツ教室メンバーズカード・参加費をご持参の上、総合受付までお越しください。
カードをお持ちでない方もご参加いただけます。
※定員に達した場合は締め切りになる場合がございます。



【参加方法】

事前申し込み不要！

参加当日、参加費と

スポーツ教室メンバーズカードをご持参の上
総合受付までお越しください。

※カードをお持ちでない方もご参加いただけます。

○ウォーキングチャレンジ終了！

10月3日から10月23日までの21日間に及ぶウォーキングチャレンジが終了しました。

亀田総合体育館では、この期間中を楽しく、激しく、競い合って歩けるように、スタッフを5チームに編成し日本各地から亀田まで歩いて帰ってくるという「進め！亀田少年的ウォーキングチャレンジ」で盛り上がりました。

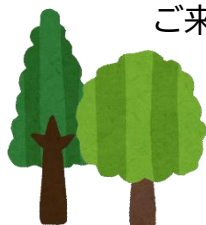
道中、クイズに答えたり、ゲームを楽しみつつも『その1歩を削り出せ！』を合言葉に北は北海道、南は福岡県から亀田を目指して歩いてまいりました。

1人が1日約12,000歩歩けば期間内に亀田まで辿りつける行程だったのですが、果たして全チーム無事に帰ってこられたのでしょうか！？

そして期間中最も歩いた優勝チームは！？

気になる結果は、ホワイエの特設パネルにて近日公開予定です。

ご来館の際はぜひチェックしてみてください！



施設の最新情報をお届けしています！

フォローお願いします♪

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>』