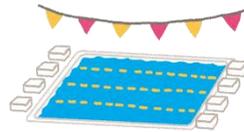


# アスパークだより

No.505 2月号発行 発行者 後藤・諏訪間

令和5年がスタートしました。今年も亀田総合体育館をよろしくお願いいたします！

## ●施設情報



### <屋内プール改修工事>

令和5年5月上旬から令和6年3月末まで屋内プール天井及びプールサイド床改修工事のためプールが利用中止となる予定です。

利用中止期間が含まれる定期券の対応については、

- ① そのまま他施設で利用する
- ② 亀田の利用中止期間中は定期券を使えなくして、施設利用再開後に期間を調整して再発行する
- ③ 還付手続きをする

から選択していただく形となります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

利用中止期間が確定したら改めてご案内いたします。

### 屋内プール改修工事に伴う

#### 利用中止のお知らせ

標記工事のため、下記日程で屋内プールの利用が中止となる予定です。  
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

— 記 —

| 工事期間対象施設                       | 期間（予定）                    |
|--------------------------------|---------------------------|
| 屋内プール<br>(特定天井及びプール<br>サイド床改修) | 令和5年5月上旬～<br>令和6年3月31日（日） |

なお、工事及び日程は現段階の予定で、変更になる場合もございます。

定期券については、スタッフまでお問い合わせください。

亀田総合体育館

## ●教室情報

### 令和4年度 冬のスポーツ教室 1回券、体験参加できます

**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  
太極舞(タイチーダンス)  
からだにやさしいヨガ  
バレトンS・S(夜)  
ボックスキック

**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 400円**  
ゆったり健康

**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  
火曜ヨガ20  
姿勢改善エクササイズ  
タオルde口コモ予防エクササイズ  
水曜ヨガ19  
水曜ヨガ20  
リラクソコンディショニング  
エアロピクス  
木曜ヨガ  
リンパケアストレッチ  
ストレッチヨガ  
バレトンS・S(昼)  
スロートレーニング&コアトレーニング

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。

冬のスポーツ教室開催中です！

1回参加可能教室もあります。

事前申し込みは不要ですので、開催日当日直接ご来館ください！

体育館・プールで目いっぱい体を動かす教室から、寒さで凝り固まった体をほぐす教室まで様々な内容の教室があります。お気軽に体験してみてください！

開催スケジュールはこちらから⇒⇒⇒



## ●からだのお役立ち情報 ～幸せホルモン オキシトシン～

オキシトシンをご存知ですか？オキシトシンは「幸せホルモン」と呼ばれ、9個のアミノ酸で構成されるペプチドホルモンの一種で、脳の視床下部で生産され脳下垂体から分泌されます。人同士や動物とのスキンシップによって分泌が増えるといわれています。幸せホルモンを増やすことはストレスや不安な気持ちの軽減に役立ち、毎日を幸せに送ることにつながるかもしれません。幸せな気分になってストレスがやわらぎ、自然治癒力も免疫力も高まります。オキシトシンを増やす方法には以下の方法などがあります。

- ・スキンシップ(親が子供を抱きしめる 等)      ・人と交流(会食やおしゃべり)
- ・ペット、動物と触れあう      ・他人に親切にする、褒める      ・感動する

参考：ナチュラルハーモニー オキシトシンの増やし方！すぐできる5つの方法と効果とは

Sweeten the Future オキシトシン・セロトニンの分泌を増やす。職で幸せになる方法とは

## ●今月のトレーニング ～あらゆる不調を改善するストレッチ～

### 【壁パタ背中反らし】

背中の中のインナーマッスル 第12胸椎周辺の多裂筋を動かし目覚めさせ、正しい姿勢を作る基本動作です。多裂筋を鍛えずに、腰痛対策として一生懸命腹筋トレーニングをしたり、ランニングをしたりすると腰椎や骨盤を悪化させ、不調が生じてしまいます。また、多裂筋が硬くなってしまうと正しい姿勢を取るのが難しくなってしまいます。

さらに脂肪の代謝に関わる肩甲骨周辺にある「褐色脂肪細胞」を刺激することができるので、基礎代謝があがります。



足を肩幅に開いてつま先を壁につけて立つ。  
腕を耳につけまっすぐ伸ばし、手のひら・胸を壁につける。  
※できない方はできる範囲で



背中を反らせる意識で息を吐きながら5秒かけて腰を落とす。限界が来たらゆっくり元の姿勢に戻す。  
胸が壁から離れないよう注意！  
10回(最初は 3～5 回)×3セットやってみてください！

**痛みや違和感を感じたら、すぐに中止して下さい。**

参考：「取れない疲れが一瞬で消える神ストレッチ」佐藤義人 著

亀田総合体育館はインスタグラム、ツイッターも更新しています！  
月間予定表の掲載やスポーツ教室、各種イベント情報も発信しています。  
予定表の変更や、ランニングコースの開放状況などリアルタイムで情報を受信することができます！ぜひぜひ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>』