

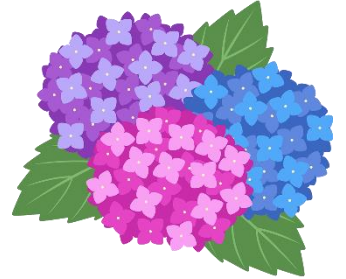
# アスパークだより

No.509 6月号発行 発行者 曾根・小柳

今年の夏も暑く?! なりそうです ☺

アスパークで、暑さに負けない身体づくりをしましょう!!

6月も盛りだくさんの情報をお届けします!!



## ○ 施設情報①

皆さまへの日頃の感謝を込めて「アスパーク FESTA2023」を開催します!!

スポーツ&マルシェの「動いてよし、食べてよし、遊んでよし」なイベントです♪



☆ひろーいアリーナで  
思いっきり遊んじゃおう☆



ニュースポーツがアスパーク  
に登場!



家族みんなで楽しく  
エクササイズ~♪

## アスパーク FESTA2023

6月11日(日) 10:00~16:00

メインアリーナ

事前申し込み不要!  
当日会場へ  
お越しください!

ホワイエ

☆わいわい遊び場コーナー☆(10:00~16:00)  
お子様が遊べるフリースペース♪

★ピククルボール体験会★(10:00~12:00)  
アメリカ発祥の世界で人気が高まりつつあるスポーツ!

☆卓球のギネス記録に挑戦!(12:30~13:30)  
偉大な記録に挑戦してみよう!

★ボックスキック体験会★(14:00~14:45)  
【対象】どなたでも ※未就学児及び小学生は保護者同伴で参加可能  
【参加料】中学生以上 500円 小学生以下は無料  
【定員】当日先着50名

★足圧・血流無料測定会★

☆道具市 etc☆  
【協力:わたご酒店】

屋外特設会場

☆フードコーナー☆  
【協力:わたご酒店】

キッチンカーも来ます!



ミーティングルーム

※ご参加には事前申し込みが必要となります  
定員に達していない場合は当日参加可能です♪

☆赤ちゃん体操体験会☆ 【対象】首すわり~寝返り頃までの赤ちゃんと保護者  
(10:00~10:45) 【参加料】1組 500円 【定員】15組

★みんな de ヨガ体験会★ ☆みんな de タヒチアンダンス体験会☆  
(11:15~12:00) (13:00~13:45)



【対象】どなたでも ※未就学児及び小学生は保護者同伴で参加可能  
【参加料】中学生以上 500円 小学生以下は無料 【定員】25名

【お申し込み】5月23日(火) 9:00~

窓口・電話:025-381-1222

メール:kameda@niigata-kaikou.jp

↓メールはこちらから↓



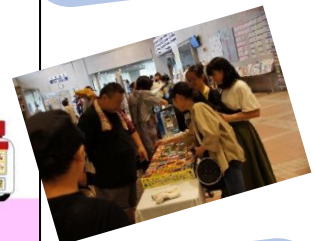
※申込み時に【氏名】【申し込み教室】【参加人数の内訳(大人、中学生以上、中学生未満)】【電話番号】をお聞かせください。メールの際は上記4項目を記入の上お申し込みください

〒950-0144 新潟市江南区茅野山 3-1-13 亀田総合体育館

☆皆さまのご来場お待ちしております!! ☆



出店ブースは決まり次第  
お知らせします!!



楽しく、赤ちゃんと  
ふれあいましょ♪



ヨガ&タヒチアンダンス、  
この機会に  
ぜひお試しください☆

## ○ 教室情報 ☆夏のスポーツ教室の申込受付が始まります☆

申込期間は 5/28 (日) ~6/24 (土) までです！

ご希望の方は、インターネットまたは受付窓口で申し込みをお願いいたします！

お申込はこちらから！



## ○ 施設情報② ☆屋外テニスコート☆

### 早朝テニスのお知らせ

6月4日(日)から10月29日(日)

早朝テニスで屋外テニスコートを開放します！電話・窓口のみの予約になります。1ヶ月前からの予約可です。体を動かして、いい汗かきましよう。みなさまのご利用お待ちしております！！

## ○ 今月の健康お役立ち情報 ☆ランニング☆



皆さんはランニングしていますか。この時期、熱中症の恐れがあり、やりすぎると体が疲労し、免疫が落ちて感染症にかかることもあります。しかし、正しく無理なく行えば、体にも心にも良い影響を与える効果があります。

ランニングはあくまでも自分のペース（心拍 120~130 位）で 20 分~30 分程度、週 2、3 回行うことで次のようなメリットが期待できます。

- ① 血流が良くなり、体内の機能が活性化される。
- ② 脳内で発生するセロトニンが自律神経を整え、神経を落ち着かせてくれる。
- ③ 習慣化していくうちに、体力や筋力がついていく。そうすると、以前までしんどいと感じていたことも楽にできるようになったり、日常生活でも体を動かすことが億劫ではなくなったりといった効果を実感できる。
- ④ 普段より呼吸をたくさん行うことで、肺を動かすための横隔膜・お腹周りの筋肉が動き、腸の運動(ぜん動運動)を刺激するため、便秘の改善も期待できる。

※ 膝や股関節など関節に痛みがある方、また他の疾病がある方は主治医に相談してください。



亀田総合体育館のランニングコースやマシンを使い、無理をせず、体調や怪我には十分注意してランニングをしてみましょう。

参考資料 インターネット ランニングを続けるメリットを知って健康な体作りを グリコ

Instagram  
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(^\_^)



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>