

アスパークだより

No.510 7月号発行 発行者 五十嵐・川口

梅雨に入り、雨が降る日や真夏のような暑い日が続いています。
 今年の夏も暑くなりそうですね☀️
 こまめな休憩や水分補給を行いながら元気に過ごしましょう！



■施設情報

6月11日(日)『アスパークFESTA2023』を開催いたしました！！
 当日は雨が降りじめじめとした天候となってしまいましたが、
 たくさんの方々にご来場いただきました！楽しんでいただけましたでしょうか？
 動く！遊ぶ！食べる！が盛りだくさんなイベントの様子をまとめてご紹介いたします☆

ニュースポーツ
ピクセルボール🎯

卓球にいざ挑戦🏓
ギネス記録って難しい…！

小さなお子様も
一生懸命にパンチ👊キック👊

フロアカーリング🏹や
遊び場コーナーも大人気！

メインアリーナ

音楽に合わせて
様々のポーズやエクササイズで
身体も気分もリフレッシュ🌟

赤ちゃん体操・ヨガ・タヒチアンダンス
夏期スポーツ教室の参加受付中です👩
ご興味ある方はぜひ！

動体視力テスト
最高記録は男性のお客様で
「45点」でした👁️

スタッフが挑戦!!

ホワイエでおなじみ
足圧・血流測定会👣

アスパークFESTA
6月11日(日)開催

可愛い観葉植物や
クレープ・お肉・ジュース🍷
魅力的なものがたくさん！

射的やヨーヨー釣りで
お祭り気分♪

スポーツ教室体験会・各ブースにご参加いただきありがとうございました！！
 イベント情報やスポーツ教室の詳細は
 亀田総合体育館Instagram(裏面QRコード)からチェック！ぜひご覧ください！
 今後の企画もお楽しみに\(^_^)/❤️

アスパーク FESTA2023
 6月11日(日) 10:00~16:00

メインアリーナ

- ★いりいり遊び場コーナー☆(10:00~16:00)
※お申し込み不要
- ★ピクセルボール体験会★(10:00~12:00)
※お申し込み不要
- ★卓球のギネス記録に挑戦！(12:30~13:30)
※お申し込み不要
- ★ボクシング体験会★(14:00~14:45)
※お申し込み不要

ホワイエ

- ★足圧・血流測定会★
※お申し込み不要
- ★ヨガ体験会★
※お申し込み不要
- ★タヒチアンダンス体験会★
※お申し込み不要

屋外特設会場

- ★フットボール体験会★
※お申し込み不要
- ★サッカー体験会★
※お申し込み不要

ミーティングルーム

- ★赤ちゃん体操体験会★ (対象) 着せかえ・保護者1名までのお子さんと保護者 (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 ※未成年及び小学生は保護者同伴で参加可能 (参加料)小学生以上500円 小学生以下は無料 【定員】25名

【お問い合わせ】5月23日(祝)9:00~
 窓口 電話 025-381-1222 メール kameda@nigate-kaiou.jp

※本会館に所属しないお申し込みは受付できません。お申し込みの際は必ずお申し込みください。
 【開催時間】お申し込みください。お申し込みは必ずお申し込みください。

〒950-0144 新潟県亀田郡亀田町3-1-13 亀田総合体育館

■教室情報

スポーツ教室アンケート実施中!!

実施期間:6月5日(月)~7月9日(日)

スポーツ教室参加者の方を対象にアンケートを実施しております!!

QRコード読み取っていただいてアンケートにお答えください。

(所要時間は3~5分程)

用紙でもアンケートにご参加いただけます。

総合受付へお声がけください。

抽選で20名様に

500円分の教室参加料割引券
プレゼント!!

SPORTS CLASS
お客様アンケート

本画面上の意見をお聞かせください。
所要時間は3~5分。
用紙でもアンケートにご参加いただけます。
受付へお声がけください。

令和4年度アンケート結果 第一種別
アンケート総数 1,371件
プログラムの満足度 88%
インストラクターの満足度 87%
自己満足度 86%

Check! アンケートに答えて /
抽選で20名様に500円分の
教室参加料割引券 プレゼント!

公益財団法人新潟市開発公社

■今月の健康お役立ち情報

🍌 🍌 **バナナ愛が止まらない** 🍌 🍌

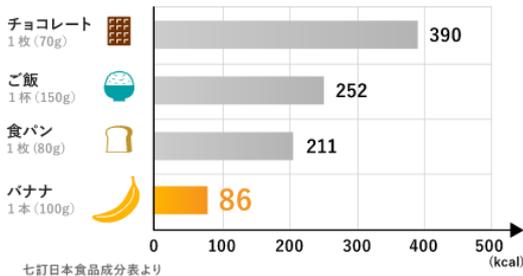
私が1日に1本は食べるバナナ!!

きっとみなさんも愛して止まないバナナについて調べてみたら栄養素がすごかった!!

バナナはビタミンやミネラル、食物繊維がバランスよく含まれているので**美肌効果、貧血予防、熱中症予防、便秘予防**などさまざまな効果が期待されています!!

さらにバナナはいろいろな種類の糖を含み、それぞれの体内に吸収される速度が違うため、血糖値の上昇が緩やかになり、脂肪を溜め込むことを防ぎ、ダイエット効果も期待できる食品です!!

1食あたりのエネルギー

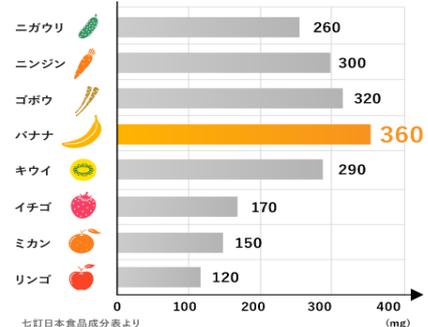


エネルギー(86kcal)

カロリーが高いと思われるがちですが、1本約86kcalとごはんやパンと比べても低カロリー。

日常生活で不足しがちな栄養がバランスよく含まれているので健康な生活には欠かせません!!

可食部100gあたりのカリウム含有量



カリウム(360mg)

カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧やむくみの解消、運動中に筋肉が痙攣するのを防ぐなど、バナナを接種することで様々な効果が期待できます!!

参考資料:バナナのスマフル



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>