

アスパークだより



No.511 8月号発行 発行者 篠原・黒田

これからは夏本番です！！

水分をしっかり摂り、体を動かしてたくさん汗をかいて気分上げていきましょう！

熱中症にはお気をつけてください！



●教室情報 ☆秋のスポーツ教室の申込受付【8/6(日)～9/8(金)まで！】

早いものでもう秋の教室！
秋の申込みがスタートします。
ホームページまたは受付窓口で
お申し込みください。



↑ホームページはこちらから↑



令和5年度 夏のスポーツ教室 1回体験参加できます

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
太極舞(タイチーダンス)
からだにやさしいヨガ
パレトンス・S(夜)

参加費 900円
骨盤エクササイズ
水曜ヨガ20
リラックスコンディショニング
タヒチアンダンス
ストレッチヨガ
パレトンス・S(昼)

各教室の日程表は総合受付脇にあります。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。

1回体験参加情報はSNSでも配信中!!



夏の教室では1回券対象教室もございます！

気になっている教室をぜひお試しください。
秋の教室のお申し込みもそのまま受付可能です。

Instagram



LINE



↑1回券情報はこちらで随時配信中↑



●お知らせ

みんなで踊ろう！亀田甚句！！

ちよいやさー
ちよやさっと♪

みんなで踊ろう！ 亀田甚句

■日 程：8月16日(水)・8月23日(水)
■時 間：15:00～16:00
■場 所：亀田総合体育館 ミーティングルーム ※冷暖完備
■参 加 費：無料
■対 象：小学生以上 ※小学生以下は保護者付き添いで参加可
■定 員：先着30名
■申 込 み：当日、ミーティングルームへお越しください
■講 師：亀田民謡協会
■持 物：運動着、タオル、ドリンク
■お問 合 せ：亀田総合体育館 TEL025-381-1222

8月25日(金) 亀田まつり 甚句流しに、
亀田総合体育館千歳チームで参加しましょう！！



8月16日(水)・8月23日(水) 15:00～16:00
2階ミーティングルームにて無料で開催します！！
事前申し込みは不要ですので、当日直接お越しください！

ご来館お待ちしております！

8月25日(金)亀田まつり 甚句流し
一緒に参加しましょう！



●今月の健康お役立ち情報 ～夏の水分補給について～

生きていくうえで欠かせない「水」
夏は特に水分が失われやすいので、正しい水分補給で乗り切りましょう！



【理想的な水分量】

摂取量は体重によって異なるので、理想的な水分量を計算してみましょう！ $\text{体重} \times 40\text{ml} = \text{理想的な水分量}$

【水分の主な働き】

- ①栄養素を運ぶ
- ②体温を一定に保つ
- ③消化機能を高める

【水分不足のサイン】

- ①のどが渇く
- ②トイレに行く回数が少ない
- ③尿の色が濃い

のどが渇く前に
飲もう！



【水分補給のコツ】

Q.何を飲めばいいの？

A.水分補給に適しているのが「天然水」ですが、

運動時には、「スポーツドリンク」汗をかいた時に失われるナトリウムなどが含まれているためおすすめです！

Q.水分補給のタイミング

A.起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきにこまめに飲むことがおすすめです。

1回当たりコップ1杯(200ml)が目安です。一気に飲むのは胃に負担がかかるため、少しずつ飲みましょう。

参考文献:正しく知って夏を乗り切る水分補給のコツ

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>

