

アスパークだより

No.512 9月号発行 発行者 後藤・川崎

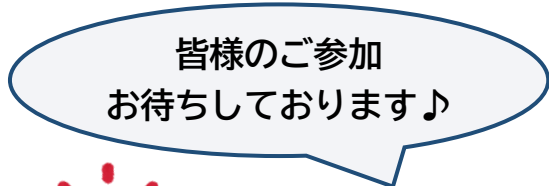
まだまだ夏は続きます！！
水分補給を忘れずに！ 暑さに負けない体づくりをしていきましょう！



●教室情報

秋のスポーツ教室 ☆☆☆申し込み受付中☆☆☆

秋のスポーツ教室の申し込み締切日は、**9月8日(金)**となっております。
参加をご希望の方は、ホームページまたは受付窓口よりお申し込みください！



ベビーダンス教室・フロアカーリング無料体験会 9月25日(月) 開催！！

★ベビーダンス教室★

開催時間：10:00～11:30

参加料：1,200円

申込方法：電話または受付窓口

★フロアカーリング無料体験会★

開催時間

【午前の部】10:00～11:30

【午後の部】13:00～14:30

申込方法：電話または受付窓口

※午前の部・午後の部、両方へのご参加も可能です。

ベビーダンス教室
亀田総合体育館

開催日	開催時間	申し込み締切日
9月25日(月)	10:00～11:30	8月23日(水)
10月16日(月)	10:00～11:30	9月20日(水)
11月20日(月)	10:00～11:30	10月18日(水)
12月18日(月)	10:00～11:30	11月22日(水)

※お申し込みは、各申し込み日の午前9:00～17:00まで

対象：首がわたった頃～抱っこ卒業前の赤ちゃんとお母さん
内容：赤ちゃんを抱っこして、リズムダンスやストレッチ、触れ合い等のスキンシップを行います
会場：亀田総合体育館 ミーティングルーム
定員：10組(先着順)
参加費：各日1,200円
申込方法：電話、または体育館窓口
持ち物：抱っこ紐、おしりこ、体温計、飲み物、タオル等
お問い合わせ：亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

Instagram やってませう!!
亀田総合体育館や教室情報UPされます。フォローお願いします!!



フロアカーリング
亀田総合体育館
秋期 無料体験会

9/25(月)、10/23(月)
11/27(月)、12/18(月)

時間：【午前の部】10:00～11:30 【午後の部】13:00～14:30
※午前の部、午後の部、両方参加も可能です

内容：フロアカーリング、軽運動、ストレッチなど
会場：亀田総合体育館 メインアリーナ
対象：15歳以上(中学生は除く)
定員：3名1組 16チーム(48名) 先着順!
※1組4名以上になる場合はご相談ください

指導員：亀田総合体育館スタッフ
参加料：無料
申込方法：**9月8日(日)9:00～** 電話か窓口での申し込み
持ち物：トレーニングウェア、室内用運動靴、タオル、ドリンク
ロッカー代100円
お問合せ：亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

お申し込み
電話か窓口で!

●イベント情報

★足圧無料測定会★

9月12日(火)～9月15日(金)の期間中、1階ホワイエにて開催いたします！

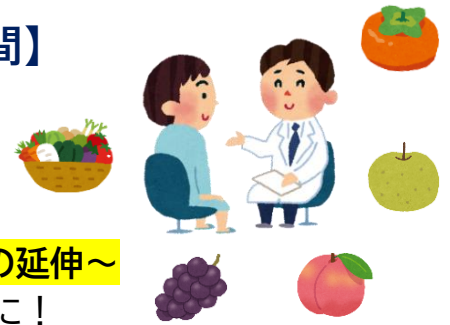
●からだのお役立ち情報【9月は健康増進普及月間】

毎年9月は生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、実践を促すための期間とされています。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

まだまだ暑い日が続きます。運動する際は熱中症対策も忘れずに！

暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、旬の野菜や果物を取り入れバランスの取れた食事を心掛けましょう。禁煙にチャレンジしてみたり、日頃健康診断を受ける習慣がない方はこの機会に受けてみてはいかがでしょうか？



●今月のトレーニング【バックランジ】

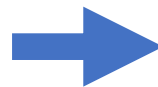
下半身特にお尻の引き締め効果抜群です！



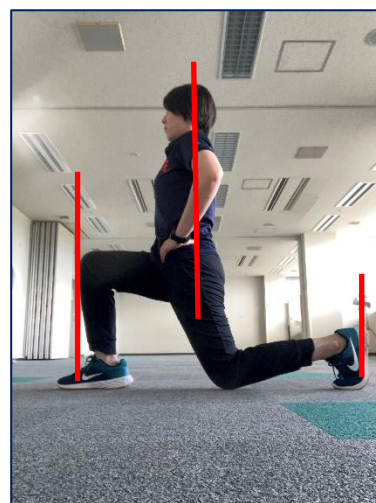
- 1.背筋を伸ばして立つ。手は腰に。
- 2.片足を1歩引き、つま先を立てた状態で膝が床に軽くつくギリギリまで腰を落とす。
- 3.前足のかかとで床を押す意識で立ち上がり元の位置に戻る。



1歩引いて腰を落とす



元の位置に戻る
重心は前足かかと



<ポイント>

- ・常に腰・肩・耳を一直線に！頭が前に出たり腰を反らせたりしないよう注意！
- ・重心は前の足のかかと(中央より若干外側)を意識して
- ・前の足のひざがつま先より前にでない、つま先と膝の向きは同じ方向になるように！
- ・膝が内側に入らないように注意！
- ・左右交互に20回～30回で1セット、2～3セットやってみましょう

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>