



アスパークだより

No.513 10月号発行 発行者 小田・諏訪間

やっと少しずつ暑さが和らいできましたね。

いよいよ運動の秋です！猛暑で運動を控えていた方もこれからがんばりましょう！

●教室情報

秋のスポーツ教室はじまります！

定員に空きがある教室はまだ参加可能です！参加ご希望の方は、**お電話**または**受付窓口**でお申し込みください！

また、1回参加が可能な教室もあります。詳細はホームページをご覧ください。

教室一覧は
こちらから



1回参加可能
教室はこちらから



赤ちゃん体操教室 開催します！

開催日：10/17、10/24、
10/31、11/7
火曜日、全4回

開催時間：13:30～14:15

参加料：3,300円

申込方法：**電話**または**受付窓口**

※申込多数の場合は抽選

赤ちゃんといっしょに参加できる教室です。同世代の子がいる保護者とのコミュニケーションの場としても最適です！

ご参加お待ちしております。

WELCOME!

赤ちゃん体操

赤ちゃんに触れ合い遊び、
スキンシップをして親子の絆を深めませんか？
遊びながら赤ちゃんが本来持っている力を引き出していきます

★開催日：10/17、10/24、10/31、11/7(火曜日、全4回)
※お子様の予防接種後72時間は体調を崩しやすい為、参加をお控えください

★時間：13:30～14:15
★会場：亀田総合体育館 ミーティングルーム
★対象：首すわり～寝返り頃までの赤ちゃんと保護者
★講師：佐久間 好美(JABC 日本ベビー&チャイルドケア協会認定赤ちゃん体操指導者)
★内容：寝返りやハイハイなど赤ちゃんの発達に大事な感覚を、触れ合い遊びを通してサポートしていきます!!

★定員：15組(申し込み多数の場合は抽選)
★参加料：3,300円
★持ち物：バスタオル、おむつ、おしりふきなど必要なもの

★申し込み：9/17(日)～電話か窓口 亀田総合体育館 TEL:025-381-1222

★パパも参加できます!!

●からだのお役立ち情報 ~オートファジーで老化防止~

オートファジーとは、人体の古くなった細胞を、内側から新しく生まれ変わらせる仕組みのことです。

この働きは免疫力をアップして健康寿命を延ばすなど、体内の組織を健康に保つために重要だということが分かってきました。研究が進めば、病気の画期的な予防法や治療法の解明につながると期待されています。

空腹が16時間続くと“オートファジー”が発動するとされています。自食作用とも呼ばれており、壊れた細胞をお掃除してくれます。しかし、プチ断食を行うことと同じなので、空腹によるストレスを溜めない、また適度な筋肉トレーニングを行うといった体調管理が重要となります。

今、老化制御で「オートファジー」が注目されるワケ | Beyond Health | ビヨンドヘルス (nikkeibp.co.jp)

●今月のトレーニング 【簡単なのに効率的に体幹を鍛えられる デッドバグ】

デッドバグとは寝ながらできる簡単体幹エクササイズ

1. 仰向けに寝て両手前ならえ、両膝持ち上げて床から90度の角度にセット
2. スタート姿勢が猫背になることがないように、しっかり背中全体を床につけます
3. 息を吸いながら、反動を使わずに3秒かけて左腕と右足を伸ばしていく
4. 息を吐きながら、3秒かけて左腕の右足をスタート姿勢に戻す
5. 右腕と左足を同様に動かす



デッドバグでは、見た目とは裏腹にかなりの負荷を腹筋に与えます。腰痛防止のエクササイズにも◎。

デッドバグ正しいやり方 | 簡単体幹エクササイズ【効かない原因解説】 - SOELU(ソエル) Magazine

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>