

# アスパークだより

NO,516 1月号 五十嵐・橋口

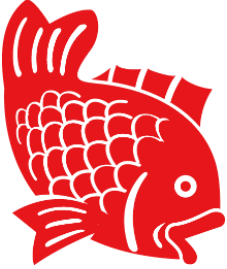
2023年も残すところあと数日。今年一年、亀田総合体育館をご利用いただき誠にありがとうございました。2024年もご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

## ●お知らせ●

年末年始は**休館**となります。休館スケジュールは下記をご確認ください。


クリスマス、お正月とイベントが多い年末年始は、知らず知らずのうちに体が疲れやすい時期。ぜひ皆様も美味しいものをいっぱい食べて、ゆっくりとお過ごしください。

## 年末年始スケジュール



12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日
通常開館	休館	休館	休館

1/1	1/2	1/3	1/4~
月	火	水	木
休館	休館	休館	通常開館



## ●からだお役立ち情報●

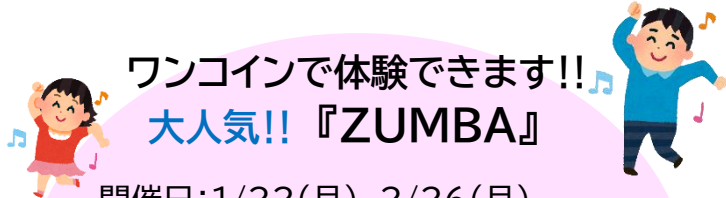
**健康寿命**という言葉を知っていますか？健康寿命とは、介護の必要がなく、健康的に社会生活ができる期間のことです。厚生労働省から発表された「健康日本21」という健康づくり計画では、下記のような睡眠・運動・食事などで心がける目標が設定されました。どのくらい今の生活でクリアできているか確認してみましょう。

### 健康寿命を延ばすポイント

- ① 十分な睡眠(～59歳:6～9時間、60歳以上:6～8時間)
- ② 歩数を増やす(～64歳:8000歩、65歳～6000歩)
- ③ 適正体重を維持(肥満、痩せすぎに注意！)
- ④ バランスの良い食事(減塩も大事！)

健康寿命をのばすポイントは、特別なことでなく、普段の生活の積み重ねです。②～③は、亀田総合体育館で楽しく運動することで改善できる可能性も!!健康寿命を延ばすためにも、ぜひ亀田総合体育館で運動を楽しみましょう♪

●スポーツ教室情報●



ワンコインで体験できます!!  
大人気!! 『ZUMBA』

開催日:1/22(月)、2/26(月)  
時 間:19:30~20:15(45 分間)  
参加料:500 円  
場 所:メインアリーナ

※申し込み不要!!当日、会場までお越しください!!

広い体育館で思いっきり体を動かしましょう♪

スキンシップで親子の絆を深める!!  
ルンルン♪ 『赤ちゃん体操』

開催日:2/20、2/27、3/5、3/12 (火曜)  
時 間:13:30~14:15  
参加料:3,300 円  
対 象:首すわり~寝返り頃まで  
場 所:ミーティングルーム



※申し込みは館内掲示にてお知らせします

音楽に合わせて楽しく動きましょう♪

初心者も大歓迎!!



ワイワイ♪ 『フロアカーリング体験会』

開催日:1/22(月)、2/26(月)、3/25(月)  
時 間:10:00~11:30、13:00~14:30  
参加料:無料  
場 所:メインアリーナ

※申し込み受付中!!受付までお越しください!!

ぜひ一緒にフロアカーリングを楽しみましょう!!



冬のスポーツ教室も  
まだまだ募集中!!

お申し込みは総合受付まで  
お越しください



●今月のトレーニング●

【四股ふみ】 効果:股関節や骨盤の柔軟性が高まる、体幹が鍛えられる



無理しないで

- ① 両足を肩幅より広めに開いて立ち  
つま先と膝は八の字になるよう外側に向ける
- ② 上体の力を抜いて両手は膝の上に置く
- ③ 息を吸いながら軸足に重心を移動させ  
徐々に足をあげる
- ④ あげた足はつま先から着地させる

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>