



アスパークだより

No.525 10月号発行 発行者:武江

皆さまこんにちは!!

厳しい夏の暑さ、猛残暑が少し落ち着いてきた、今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
スポーツの秋、亀田総合体育館で運動しましょう！お待ちしております

◎教室情報◎

秋のフロアカーリング教室参加者募集中

まだまだ受付中です！ぜひぜひお申込みください！



【秋期】 10/28(月)

11/25(月)・12/23(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!!
- 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名など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 : **6月24日(月)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

お申込は
電話か窓口で!

◎健康イベント情報◎

「新潟市市民ウォーキングチャレンジ」開催のお知らせ

亀田総合体育館スタッフは、事業所向けのチャレンジに参加します。



新潟市 参加者募集

スマホを使ってウォーラリー

新潟市 市民ウォーキングチャレンジ

まいかちゃんチーム、てっと君チーム、好きなチームを選んで参加しよう

歩いて豪華賞品を当てよう

令和6年

スケジュール

- チャレンジ期間 10月10日(木)～10月30日(水)の3週間
- 参加申込期間 令和6年9月11日(水)～10月9日(水)
- 賞品応募期間 令和6年10月31日(木)～11月15日(金)

チャレンジ内容

新潟県「ヘルス&スポーツマイレージ事業」のアプリ「グッピーヘルスケア」を使って、3週間の歩数を記録し、応募する。

参加対象

18歳以上の新潟市民(在勤・在学含む)

特賞

参加者の中から抽選でプレゼント!!

- 新潟市・佐渡市共通商品券 (1万円×3本)
- ちよいしお提供店お食事券 (5,000円×10本)
- まいかちゃんグッズ (エコバック&ぬいぐるみセット×5本)

スポンサー賞

1日平均7,000歩以上歩いた人はWチャンス。
協賛企業からのスポンサー賞が抽選で当たります。何が当たるかは、お楽しみ!

抽選したチームの参加者は当選チャンスが2倍になります

参加賞

- オリジナル反射リストバンドを抽選で進呈
- 全員にアプリポイント100ポイントを進呈

アプリポイントは県内の地域協力店で割引等の特典と交換できます。

協賛企業 (協賛企業名略)

H&S: 新潟県立総合医療センター、SHKIDN株式会社、株式会社健康科学、株式会社健康報告社、新潟支社、株式会社グーテンクス、公益財団法人 新潟市健康公社、TeNYテレビ新潟、大塚製薬株式会社、北國製薬、新潟県産、新潟中央病院、新潟県済生会、株式会社健康情報、株式会社MAMAMARU、一般社団法人 日本声楽協会、新潟市、SCAPCOいわい生命保険株式会社、新潟支社、スポーツアパレル店、株式会社D Palette、新潟工業株式会社、株式会社新野、ヤマダ電機株式会社、新潟支店、富士通Japoor株式会社、Niigata Hub

参加方法は裏面をチェック



参加方法

STEP 1 アプリ「グッピーヘルスケア」をインストール

アプリをインストール

左記の二次元コードより「グッピーヘルスケア」をダウンロード後、インストールしてください。

① Androidをご利用の方 Google Fitも同時にダウンロードし、必ず連携を行ってください。

STEP 2 アプリのウォーラリーに参加

好きなチームのチームコードを登録し、ウォーラリーに参加

※ウォーラリーは途中参加できません。必ず10月9日(水)までに登録してください。

ウォーラリー参加方法

- 1 トップ画面を開く
- 2 ウォーラリーを選択
- 3 チームコードを入力
- 4 参加完了

右上の「+」マークをタップ ウォーラリーの名をタップ チームコードを入力

チームコード

まいかちゃんチーム 3194:0198:2018

てっと君チーム 3194:4712:6892

新潟県ページを追加

登録することでアプリポイントがたまりやすくなります

トップ画面左上の「+」をタップし、自治体から「新潟県」を選択

STEP 3 期間中、スマホを持ってウォーキング

期間中は毎日アプリをチェックしよう!

※終了翌日10月31日(木)は必ずアプリを起動してください。

STEP 4 賞品応募・アンケート

期間終了後、インターネット申込サイトより賞品応募、アンケートに回答 (応募期間11月15日(金)まで)

STEP 5 順位発表

11月1日(金)にアプリ上で発表

特賞・スポンサー賞・参加賞の抽選結果は、発送(令和7年1月予定)をもって発表にさせていただきます

※アプリ機能等不明点がありましたら、アプリ開発企業「(株)グッピーズ」にお問合せください。
対応時間:平日9:00～18:00 電話:03-5908-3883 メール:hc@guppy.co.jp

イベント詳細はこちら

問い合わせ先 新潟市保健衛生部 保健所健康増進課 〒950-0914 新潟市中央区東山3-3-11 TEL:025-212-8154 E-mail:kenko@city.niigata.lg.jp

この事業は、新潟市が実施し、広報についての業務を新潟テレビ新潟放送局が受託しています。

出典:新潟市保健所健康増進課ホームページ

◎からだお役立ち情報◎

ウォーキングの正しい姿勢と歩き方

ウォーキングの正しい姿勢と歩き方についてお話しします。正しい姿勢で歩くことは、健康やフィットネス効果を最大限に引き出すためにとても重要です。

正しい姿勢

1. 背筋を伸ばす:背中をまっすぐにし、肩の力を抜きます。
2. 顎を引く:顎を軽く引き、目線はやや遠くを見るようにします。



3. 耳、肩、骨盤、膝、足首が一直線:体の各部分が一直線になるように意識します。

正しい歩き方

1. かかとから着地:まずかかとから地面に着地し、次に足の外側、小指の付け根、親指の付け根へと重心を移動させます。
2. 腕を振る:肘を 90 度に曲げ、肩の力を抜いて腕を後ろに引くように振ります。これにより、骨盤が連動しやすくなります。
3. 大きな歩幅:普段よりも少し大きな歩幅を意識し、膝を曲げずに脚を真っ直ぐに動かします。
4. 複式呼吸:鼻から息を吸い、お腹を膨らませ、口から吐いてお腹をへこませます。これにより、酸素を多く取り込むことができます。

・ウォーキングシューズを使用:クッション性のあるシューズを選べると、足への負担が軽減されます。

・無理のない範囲で:自分のペースで無理なく続けることが大切です。

・筋力トレーニングを併用:スクワットやプランクなどの筋力トレーニングを取り入れると、基礎代謝が上がり、ウォーキングの効果が高まります。

ウォーキングを楽しみながら、健康的な生活を送りましょう！

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>