



アスパークだより

No.538 11月号 発行者:武江・馬場

11月のイベント情報



「旬果旬菜いきいきフェスタ」



日時 **11月2日(日)**
10:00~14:00

会場 **アスパーク亀田**
(亀田総合体育館、茅野山3-1-13)

会場へのアクセス

駐車場は混雑します。亀田駅発着のシャトルバスをご利用ください。

無料シャトルバス〔所要時間20分〕

亀田駅東口



イベント会場

9:30、10:30、11:30、
12:30、13:30発

10:00、11:00、12:00、
13:00、14:30発

図江南区「旬果旬菜」いきいきフェスタ実行委員会事務局
(産業振興課 農政グループ、☎025-382-4816)

地元農産物など
30店舗が出店



- 地元産農産物、亀田産の展示・販売
- 江南区の商店や企業の販売・展示・飲食コーナー
- 作りたての料理が味わえるキッチンカー

身体の健康状態を計測
じまじよう

- サルコペニア・フレイル・骨密度測定
- 高齢者安全運転技能測定

その他にも...

- お楽しみ緑日コーナー
- わくわく!スポーツ体験会
- 江南区産農産物が当たるじゃんけん大会

地元食材を使った
とんかつ鍋やのつべ汁を販売



筋肉量の減少をチェックしましょう



かめっちゃ

バスケットボール
バドミントン

卓球

モルック

わいわい遊びコーナー

11月2日(日)に江南区「いきいきフェスタ in アスパーク亀田」が開催されます。

旬の農産物販売あり、人気のとんかつ鍋あり、“いきいき健康コーナー”や体育館では“かめっちゃ”を開催！今回は無料で遊べますよ！

いろいろな楽しめる江南区のイベントです。皆様のご来場をお待ちしております^^

いろいろな楽しめる江南区のイベントです。皆様のご来場をお待ちしております^^



スポーツの秋! 楽しく運動しましょう!



◎健康お役立ち情報

健康維持のために必要な運動量ってどれくらい？

「適度な運動が大切」とよく言われますが、具体的にどの程度の運動をすればよいのか迷う方もいると思います。そこで年齢に合わせた適度な運動量の目安をご紹介します！

○18 歳～64 歳の運動量の目安

・生活活動

日常生活での運動（歩行や階段をのぼるなど）を毎日 60 分以上おこなうこと。
具体的には、**1 日約 8 0 0 0 歩**以上が目安になります。

・運動

息があがり汗をかく程度の運動を週に計 60 分、筋力トレーニングを週に 2～3 日おこなうことが目安です。
筋トレの時間をこの 60 分に含めても良いです。

つまり、日常生活で日々 8000 歩以上歩くことにプラスで週に 60 分以上トレーニングすることがおすすめということになります。



○65 歳以上の目安

・生活活動

日常生活での運動（歩行や階段をのぼるなど）を毎日 60 分以上おこなうこと。
具体的には、**1 日約 6 0 0 0 歩**以上が目安になります。

・運動

有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニング、ストレッチなど
色々な運動を組み合わせると**週 3 日以上**おこなうことがおすすめです。

運動時は、安全を最優先にして転倒などに注意しながらおこないましょう。

目安を達成するのが難しい場合でも

今より少しでも多く体を動かすように意識し

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように気を付けましょう！



参照：[「適度な運動」ってどのくらい？年代別の目安運動量を知ろう | スコヤカタイムズ（健やか薬局）](#)

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>