

アスパークだより

No.550 11月号 発行者:五十嵐・近藤

11月8日(日)
10:00~14:00

江南区“旬果旬菜”

いきいきフェスタ開催

「江南区“旬果旬菜”いきいきフェスタ」を亀田総合体育館(アスパーク亀田)で開催！
江南区産農産物や加工品の販売のほか、できたてが味わえるキッチンカーも出店します。
今年は大人気イベント「運命の荒縄」が復活！
さらに、eスポーツ「ストリートファイター6」を開催します。有名選手に勝って景品をゲット！

他にも「ふわふわバス」や「体力測定」、「バドミントン・卓球個人開放」などイベント盛りだくさん♪



《問い合わせ先》 江南区産業振興課 TEL:025-382-4816

◎スポーツ教室情報

ワンコインで体験できる『ZUMBA』♪

開催日:11月16日(月)
開催時間:19時30分~20時15分
19時00分~受付スタート
開催場所:亀田総合体育館メインアリーナ
参加費:500円
対象:15歳を除く中学生以上
※保護者同伴で中学生以下参加OK



ワンコイン開催！
ZUMBA!

日時: 11/16(月)
12/21(月)
時間: 19:30~20:15
会場: 亀田総合体育館 メインアリーナ
参加費: 各回 500円

申し込みは不要！
※当日会場
体験費500円！

ZUMBA

内容: ZUMBA(ラテン系ダンス)
対象: 中学生を除く15歳以上 保護者同伴で中学生以下参加可
※保護費は別途500円(15歳以上)
※会場内1人に1回15分程度体験可
参加料: 1人1回 500円(体験料は無料)
持ち物: 運動ウェア、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 025-381-1222

初めての方も大歓迎！たくさんの方のご参加お待ちしております！



寒暖差に負けない体づくり！

11 月は朝晩の冷え込みが強くなり、日中との寒暖差も大きくなる季節です。

気温の変化や生活リズムの乱れなどは、自律神経の働きに影響し、疲れやだるさを感じることがあります。

そんな季節におすすめなのが、ウォーキングです！適度に体を動かすことは、気分転換や睡眠の質の向上にもつながります。無理のない運動を取り入れて、元気に秋を過ごしましょう！

◎正しいウォーキングのポイント

- ① 姿勢はまっすぐ！ 背筋を伸ばし、目線は少し前へ。
下ばかり見ず、前方の安全を確認しましょう。
- ② 腕を軽く振る！ ひじを軽く曲げ、腕を前後に自然に振ります。
肩の力を抜くのがポイントです。
- ③ 歩幅は無理なく、リズムよく！ 歩幅を少し広げ、気持ちよく歩ける速さを意識しましょう。
会話ができる程度のペースがおすすめです。
- ④ まずは短い時間から！ 最初は 5～10 分程度でも大丈夫。
慣れてきたら少しずつ時間を延ばしましょう。

※運動中は周囲の安全を優先し、ふらつきやすい方は無理に動きを加えず、普段の歩行を大切にしましょう。

◎安全に歩くために

出発前には体調を確認し、歩きやすい靴を選びましょう。寒い日は上着で調節し、水分補給も忘れずに。体調がすぐれない日は無理をせず休みましょう。胸の痛み、めまい、強い息切れなどを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。

◎スタッフと一緒にウォーキングしませんか？

施設のスタッフも、**10 月 8 日から 10 月 28 日までウォーキングチャレンジ**に取り組んでいます！一人ではなかなか続かない運動も、みんなで取り組めば楽しさアップ！毎日の生活に歩く時間を少しずつ取り入れて、心も体も元気に過ごしましょう。

「まずは少し歩いてみる」から始めてみませんか？

【参考サイト】

・厚生労働省「身体活動・運動の推進」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

・日本理学療法士協会「初心者もできる！ウォーキングの正しい方法と 4 つのポイント」

<https://rigakulab.jp/2023/03/15/id000180/>



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>