

Lively kose

2023年12月(通巻57号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



● 小瀬スポーツ公園 施設情報

○年末年始 営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園の各施設の営業は年内12月30日(土)まで新年は1月2日(火)より営業いたします。

ご親戚やお友達の集まる年末年始にぜひ小瀬スポーツ公園をご利用ください。

12月30日(土) 通常営業

31日(日) 休場日 (※アイスアリーナは通常

1月 1日(月) 休場日 営業いたします。)

2日(火) 通常営業

皆様のご来場をお待ちしております🍀

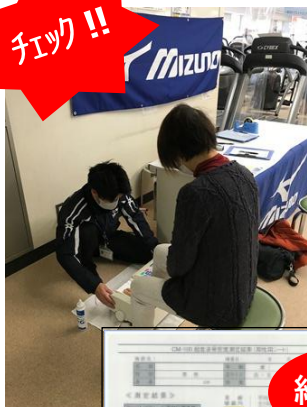
○武道館トレーニング室よりお知らせ①



骨の健康チェック



チェック!!



**【開催日時】 12月14日(木)、15日(金)、16日(土)
各日 10:10~18:00**

※毎時間00分、20分、40分スタートでご予約いただけます。
(例：12:00~、12:20~、12:40~といった時間区分です。)

※各チェック&説明は、**1人15分程度**です。

【参加料】 無料

【開催場所】 小瀬スポーツ公園武道館 トレーニング室内

【申込方法】 事前申込制 お電話またはトレーニング室にてお申込下さい。

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

・申込の際にご希望の時間帯をお申し出下さい。

・当日空きがある場合は、その場でご参加いただけます。

結果は?!



小瀬スポーツ公園 武道館

TEL: 055-243-3115

〒400-0836 山梨県甲府市小瀬町840

<https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp/>

○武道館トレーニング室よりお知らせ②

ポイントラリー開催中!!

11月に引き続き今月も頑張ろう!



小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室にて

秋冬のスペシャル企画「来場ポイントラリー」を開催中!

令和5年10月30日(月)~12月24日(日)まで

トレーニング室1回利用ごとに1ポイントを差し上げます。
ポイントを集めて素敵な特典をゲットしてください!

小瀬武道館 秋のスペシャル企画

トレーニング室受付にて、ポイントカードを配布
配布期間: 10月30日(月)~12月10日(日)
トレーニング室1回利用ごとに、1ポイント差し上げます!

ポイントを集めるごとに素敵な特典が!

- 10P InBody測定 無料チケットプレゼント
- 15P お好きなドリンク 1本プレゼント
- 20P ミズノグッズプレゼント

Wチャンス 20P 到達者から抽選で... ミズノ最新グッズがあたる!

＜カードデザイン＞

小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室

ポイントカード

【開催期間】 令和5年10月30日~12月24日

ポイントカード (おもて面)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

10ポイントでインボディ測定チケットプレゼント!
15ポイントでドリンクプレゼント!
20ポイントでミズノグッズプレゼント!
毎週木曜日はポイント2倍

～注意事項～
・トレーニングルーム1回の利用につき、1ポイント付与します。
・カードをお忘れの際は半券またはレシートに押印しますので、後日カードとともにお持ちください。
・カードを紛失された場合は無効とし、新しいポイントカードを発行します。
・ポイントカードを他の方と併用する行為、譲渡・売買等は禁止させていただきます。

ポイントカード (うら面)

小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室は、初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。女性やシニア世代の方が「安心・安全」にトレーニングを始められるよう専用エリアを設けています。また、登録料や月会費はございません。1回料金制なのでお気軽にご利用ください。様々な資格を有したトレーナーが常駐し、皆様をお待ちしております。

【お問合せ】 小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

お手軽フィットネス♪武道館トレーニング室利用してみませんか？

○武道館トレーニング室よりお知らせ③

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室は、初心者・女性・シニア世代の方が利用しやすい施設です。

＼ はじめての /
フィットネス

Q&A

何事も最初は不安がつきもの
不安を解消して始めましょう！

Q1. 運動経験がないけど大丈夫かな？

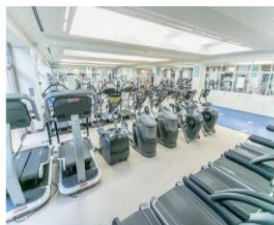
A フィットネスは自分のペース、体力に合わせて始めることができます。
小瀬なら様々な資格を持ったトレーナーがあなたをサポートします。
(営業時間中はトレーナーが常駐しています。)

<主な資格>

健康運動指導士・高齢者体力づくり支援士・トレーニング指導士
スポーツプログラマー・ミズノフィットネストレーナー 等

Q2. 武道館トレーニング室の特徴は？

A 女性やシニア世代の方が『安心・安全』にフィットネスを始められるよう専用エリアを
設けています。



※人気のトレッドミルやバイク、各種トレーニングマシンのほか、女性やシニア世代にも利用しやすい油圧式マシンも設置しています。公共施設としては全国屈指！！

Q3. 登録料や月会費はかかるの？

A 登録料や月会費はありません！

！ 回数料金制なので安心して始めることができます。

ナント！！
大人1回 **330**円！！

料金表	大人	高校生	中学3年生
トレーニング1回	330円	160円	70円

※シャワーをご利用の場合は+40円となります。
※1回分お得な回数券も用意しています！

Q4. いつでも利用できるの？

A 小瀬は年中無休

8時から22時まで営業しています。



朝の家事が終わったら…、仕事帰りなど、ちょっとした空き時間にお越しください。 ※メンテナンス等で休場する場合がございます。

Q5. 初めての利用はどうすればいいの？

A 手続きは簡単！運動ができる服装と室内用の
運動靴を用意してお越しください。

Q6. それでも不安・・・(;^_^A

A 見学無料ですので一度お越しください。
あなたの不安を解消するためトレーナーが
親切丁寧に対応します。



○ 新年 1 月からのスポーツ健康づくり教室のご案内🎙

室内に閉じこもりがちな寒い季節。思い切って身体を動かしてみませんか？「冬期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを12月5日（午前10時）より開始いたします。是非ご参加ください！

<教室申込期間>

12月5日（午前10時から）～6日（午後10時まで）

<受付・お問い合わせ先>

TEL：055-243-3115(武道館)／055-243-3111(管理事務所)

055-243-3112(体育館)

○お電話またはリーフレットのQRコードよりお申込みください

○先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

○申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けます。なお、期間内に定員に達した教室は申込みできませんので、お早めに申込みください。

◇5回から10回を1期単位として開催する教室（※事前申し込みが必要です）

スポーツ

■テニス教室

月曜（11：10～12：40）初回1/15 水曜（11：10～12：40）初回1/10

初心者～中級者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しめるまでを指導します。ラケットを握ったことのない方もお気軽にご参加ください。



■初心者バドミントン教室

金曜（9：30～11：00）初回1/26

初心者を対象とした教室で、基礎からゲームを楽しむまでを目標としています！

コンディショニング系

■リズム&ボディケア 月曜（14：00～15：30）初回1/15

フィットネスミュージックに合わせてステップ台やエアロビクスなどの有酸素運動を行い、心肺機能や脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。楽しく動き、身体も心も健康になれます。

■ヨーガ 金曜（10：00～11：30）初回1/12

ヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得することができます。普段なかなか動かすことのない、身体の深い筋肉をゆっくり使って、身体の活性化と心の癒しにお役立てください。



■ソフトエアロビクス 火曜 (10:00~11:30) 初回1/9

中高年を対象にやさしい有酸素運動を行います。ストレッチや肩こり、腰痛・転倒予防体操で健康な身体づくりを目指しましょう。

シェイプアップ系

■ミットエクササイズ 火曜 (19:00~20:30) 初回1/9

いざという時の身のこなし方をリズムに乗って楽しむエクササイズです。日頃の運動不足やストレス解消に最適です。親子ファミリーでの参加大歓迎です。



■エアロビクス 水曜 (10:00~11:30) 初回1/24

音楽に合わせてながらリズムカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、比較的ゆったりとしたテンポで心地よい汗を流すことができます。

■インナーパワー®ヨガ

水曜 (13:30~14:40) 初回1/10 木曜 (10:00~11:10) 初回1/11

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を取り入れた運動で、ダイエット効果・筋力アップUPも期待でき、まんべんなく身体を鍛えることができます。



親子・キッズ

■あそびのおけいこ 水曜 (10:30~12:00) 初回1/17

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。



体力維持・向上



■マスタース教室 金曜 (14:00~15:30) 初回1/12

簡単な筋力トレーニングや体操、レクリエーションなどを行います。毎日を元気に過ごすために、和気あいあい楽しく運動をする教室です。(※65歳以上の方対象)

■いきいきパワーアップ教室 火曜 (14:00~15:30) 初回1/9

ストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。また、ゲーム形式の運動を取り入れ、楽しく体力向上を目指します。(※60歳以上の方対象)



◇ 1日単位で開催する教室（当日受付となっておりますのでお気軽にご参加ください）

1日単位で開催する教室

■フレンドリーテニス レッスン&ゲーム

初回 月曜1/15～ 水曜1/10～（9:30～11:00）

〔会場〕小瀬スポーツ公園 テニス場 550円/回 ※テニス場内で受付をしております。

■エンジョイグラウンド・ゴルフ

初回 月曜1/15～ 火曜1/16～ 木曜1/18～（14:00～15:30）

〔会場〕小瀬スポーツ公園 補助競技場 330円/回 ※スティックの貸出も行っております。

■フレンドリーバドミントン

初回 金曜1/26～（11:10～12:40）

〔会場〕小瀬スポーツ公園 体育館 550円/回 ※体育館メインアリーナで受付をしております。

● 小瀬スポーツ公園 施設情報（会議室・研修室）

会議室・研修室を利用してみませんか？

○会議室・研修室を利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園のスポーツ施設の中には、少人数から利用できる会議室・研修室があります。

無料で利用できる机や椅子、ホワイトボードのほか、有料ではありますが放送設備やプロジェクターを完備しています。

英会話教室、書道教室、絵画教室など、文化的な利用から会社の会議、研修会などで小瀬スポーツ公園を利用してみませんか？



施設名		利用人数	金額（1時間）
武道館	第1会議室	100名	830円
	第1会議室（1/2）	50名	410円
	第2会議室	42名	410円
	研修室1・2	20名	410円
体育館	研修室	78名	830円
	会議室	30名	410円
陸上競技場	会議室	84名	500円
野球場	会議室	30名	410円

WORLD CAFE 小瀬スポーツ公園店

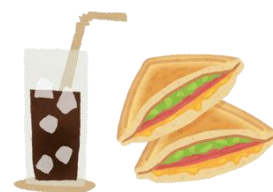


小瀬スポーツ公園にWORLD CAFEがオープンしました！

ご来園の際には、ぜひお立ち寄りください。

【営業時間】 9:00 ~ 18:00 (定休日 毎週火曜日)

【場 所】 小瀬スポーツ公園体育館内



○小瀬スポーツ公園各施設改修工事について

小瀬スポーツ公園では下記のとおり改修工事を行います。

期間中、利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、

ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。



施 設 名	工事期間(予定)	利 用 制 限
JIT リサイクルインクスタジアム	令和5年11月1日 ~ 令和6年3月31日	終日利用できません
補助競技場	令和5年11月1日 ~ 令和6年3月31日	終日利用できません
山日 YBS 球場	令和5年10月10日 ~ 令和6年3月29日	終日利用できません
テニスコート (南面8面)	令和5年11月1日 ~ 令和6年4月19日	北面 No. 9~No. 16 のみ利用可 ※夜間利用はできません。

イスに座ったままできる!簡単ストレッチ

年末年始は、ゆったりのにんびり過ごされる方も多いと思います。運動量が減り、凝り固まった体をイスに座ったままの簡単ストレッチですっきりリフレッシュしましょう！（上半身①～③は、タオルを使用します）

※ストレッチの際の注意点

○呼吸を止めないこと ○伸ばす体の部位を意識すること ○気持ち良い程度に伸ばすこと

筋肉を十分に伸ばし体が動きやすい状態をつくりましょう。痛みを伴わないように気持ち良く 1 つのポーズで **20 秒ずつ** 数えながら行います。



①背伸び

タオルの両端を持ち気持ちよく背伸びしましょう。



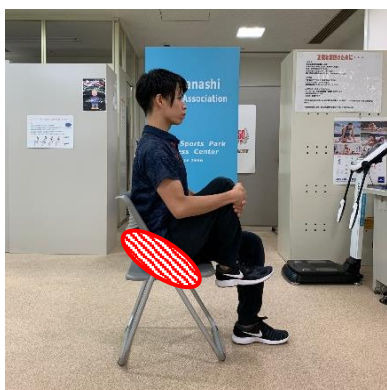
②体傾け

ゆっくりと左右 20 秒ずつ体側を伸ばします。



③体ひねり

ひねりすぎないようにゆっくりと左右 20 秒ずつ。



④足かかえ

背を丸めないように無理のない範囲で膝を胸にひきつけましょう。左右 20 秒ずつ。



⑤前かがみ

片足を前に出しゆっくりと前かがみの姿勢をとります。出した足の裏側を伸ばします。左右 20 秒ずつ。



⑥後ろ足のばし

イスの背もたれを持ちゆっくりとアキレス腱を伸ばしましょう。左右 20 秒ずつ。

ストレッチには、柔軟性の向上や疲労回復、リラクゼーションなど、体にうれしいさまざまな効果があります。ぜひ、お試しください！