小瀬スポーツ公園スポーツ施設情報

◇年末年始営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園は年末年始も休まず営業しています。親戚やお友達が集まる年末年始だからこそ、皆さんでテニス🎾やバドミントン🏸、スケート⛸などスポーツをとおして絆を深めてみてはいかがでしょうか？

※新型コロナウイルス等の影響により営業時間の短縮または休業する場合があります。

◇小瀬スポーツ公園体育館に『ＩｎＢｏｄｙ』を設置します。

日頃より小瀬スポーツ公園をご利用いただきありがとうございます。消防設備等の改修工事のため、トレーニング室を含む武道館全館が１２月５日～３月１５日まで休館となります。武道館休館期間中、“小瀬スポーツ公園体育館”にＩｎＢｏｄｙを移設します。皆様のご利用をお待ちしています。

◎『*ＩｎＢｏｄｙ*』で体組成を測定しませんか？

InBody は筋肉量や体脂肪量はもちろん、水分・たんぱく質・ミネラルといった成分分析や部位別筋肉量など、**今の体を細かく測定することができる測定器**です。

医療機関などにも採用されており、体調管理や健康づくりに非常に有効なデータを測ることができます。測定履歴も見ることができ、トレーニングの成果や体の変化が一目でわかります。

1回 200円で**どなたでも測定できます**ので、お気軽にお立ち寄りください。

※武道館休館期間中は“小瀬スポーツ公園体育館”に設置します。
設置期間:12月12日(月)～令和５年3月12日(日)

◇JIT リサイクルインク スタジアム入り口変更のお知らせ

JIT リサイクルインク スタジアム改修工事に伴い、正面玄関が使用できないため入場、受付場所が第二駐車場側の G1 ゲートからとなります。ご利用予定の皆さまにはご理解ご協力のほどお願いいたします。

◇『木曜日はジョギングで Night』長期開催中止のお知らせ

JIT リサイクルインク スタジアム改修工事に伴い、12/16～5/31 の期間『木曜日はジョギングで Night』の開催を中止とさせていただきます。また 12/15 までの期間は正面玄関が使用できないため入場、受付場所が第二駐車場側の G1 ゲートとします。ご利用予定の皆さまにはご理解ご協力のほどお願いいたします。

○年末年始アイスアリーナ一般開放のお知らせ

アイスアリーナは、県内唯一の屋内スケートリンクです。本格的なスケートシーズンとなり、アイスアリーナも大盛況！！年末年始も休まず営業していますので、多くの皆様のご来場をお待ちしております。

◇年末年始一般開放スケジュール

令和４年１２月２４日（土）～ 令和５年１月６日（金）

開放時間：午前９時３０分～午後５時３０分

※新型コロナウイルス感染予防ガイドラインの制限人数（２３０人）で入場を制限する場合がありますのでご了承ください。

◇利用料金　一般 1,050 円、高校生 790 円、中学生以下 470 円、貸靴 500 円
（団体割引）20 名様以上の場合
一般 790 円、高校生 520 円、中学生以下 230 円　貸靴 250 円

・毎週土曜日は、高校生以下の方は利用料が無料です。（貸靴代は有料です）
・65 歳以上の方や障がい者の方は、証明書の提示により無料でご利用できます。

◇問い合わせ先　アイスアリーナ　TEL０５５-２４３－３１１４

小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

○冬期スポーツ健康づくり教室の参加申し込みを受け付けます。

『教室・イベント開催にあたってのコロナウイルス感染拡大予防ガイドライン』を策定し、感染拡大予防対策を行ったうえで開催します。

＜教室申込期間＞

１２月１２日 午前１０時から　１３日 午後１０時まで

ＴＥＬ：０５５－２４３－３１１１／　０５５－２４３－３１１２

※先着順ではありません。ただし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。お早めに申込みください。
※新型コロナウイルス等の影響により開催の可否を含め変更等がある場合があります。
※申込みにあたってはホームページまたはお電話にてご確認ください。

○武道館休館期間中　期間限定　特別プログラムのご案内

１２月５日（月）からの武道館休館に伴い、期間限定のグループエクササイズ教室を開催します。冬の健康づくりを応援する、さまざまな運動プログラムをご用意しております。お気軽にご参加ください！

カラダにイイこと トライアル!!!

12 月 5 日(月)からの休館に伴い、小瀬スポーツ公園体育館(会議室他)※注にて特別レッスンを開催します。トレーニング室が休館となり、皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ぜひレッスンにご参加いただき運動を継続していきましょう！

月曜日
①12 月 12 日
②12 月 19 日
③12 月 26 日
- 10:00～10:45 **LaLaLa サーキット**
- 11:00～11:45 **かんたんストレッチ**

水曜日
④12 月 14 日
⑤12 月 21 日
- 10:00～10:45 **筋コンディショニング**
- 11:00～11:45 **かんたんダンス エクササイズ**

金曜日
⑥12 月 16 日
⑦12 月 23 日
- 10:00～10:45 **腹筋・体幹 集中トレーニング**
- 11:00～11:45 **ボクシング エクササイズ**

LaLaLa サーキット ･･･油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行い、運動で脳と体をバランスよく鍛えます。（運動強度★★☆）

かんたんストレッチ ･･･簡単な動きで全身をしっかりストレッチ。基本的な動きから、ストレッチポール®などを使用したストレッチも行います。（運動強度★☆☆）

筋コンディショニング ･･･ベーシックな自重トレをメインにグッズトレーニング(ギムニクボールなど) を取り入れた筋力トレーニングを行います。（運動強度★★☆）

かんたんﾀﾞﾝｽｴｸｻｻｲｽﾞ ･･リズミカルな音楽に合わせて全身の筋肉を使った有酸素運動を行います。楽しくシェイプアップ! ストレス発散にも効果的です。（運動強度★★☆）

腹筋・体幹集中トレ ･･･おなか周りを集中トレーニング！ぽっこりおなかを引き締めバランスの良い体を手に入れましょう。（運動強度★★☆）

ボクシングエクササイズ･･音楽に合わせてパンチやステップワーク、ディフェンスなどダイナミックな動きでストレス発散！シェイプアップ効果も抜群です。（運動強度★★★）

［場　所］ 小瀬スポーツ公園　体育館　会議室　他
※12/16 はアイスアリーナ会議室、12/23 は体育館プレイルームで行います。

［定　員］ 各 10 名程度

［持ち物］ 室内シューズ・飲み物・タオル

［参加料］ 1 レッスン（45 分）330 円

［お申込］ 予約制（お電話にてお申込ください）
- 12/4 までは、　武道館 055-243-3115
- 12/5 以降は、　体育館 055-243-3112

ちょこっとコラム

●寒い季節の体調管理に！冬におススメの食べ物とは？●

冷えやすい冬場を健康的に過ごすためには、体を温めたり、免疫力や抵抗力を高める効果のある食べ物を、しっかり摂取するが大切です。今回は、冬の食事に積極的に取り入れたい、寒い季節の体調を整えるためにおすすめの食べ物などについてご紹介します。

◆漢方の考え方によると、食品には体を温める「陽性食品」、体を冷やす「陰性食品」、そしてどちらでもない「間性食品」に分けられるそうです。

◆体を温める食べ物

陽性食品には、固い物や寒い土地で採れる物といった特徴があります。特に寒さの厳しい冬場は、毎日の食事に積極的に取り入れていきたい食材です。

・固い物
　チーズ、漬け物、ごぼう、かぶなど
・寒い土地で採れる物
　りんご、さくらんぼ、ぶどうなど
・黒っぽい物
　黒砂糖、黒豆、ひじき、醤油、紅茶など
・暖色系の物
　海老、赤身の肉、紅鮭、卵、小豆など

◆体を冷やす食べ物

体を冷やす作用のある陰性食品は、夏に好まれる食べ物が多くあります。体を温めたい冬場は、摂りすぎに注意しましょう。また、生野菜や清涼飲料水、添加物なども体を冷やしやすいといわれています。

・暖かい土地や時期に育った食品
　きゅうり、スイカ、トマト、バナナなど
・青・白・緑などの寒色系の物
　牛乳、冷奴など
・水分・油分の豊富な柔らかい物
　パン、植物油、バターなど

◆免疫力や抵抗力を高める食べ物

体が冷えやすい冬は、免疫力や抵抗力をしっかり高めて、風邪などの病気にかかりにくい体づくりをしたいところです。例えば、陽性食品としても紹介した根菜類は、寒い冬に旬を迎え、味が良いだけでなく免疫力や抵抗力を高める効果が期待できます。

・ビタミンEとビタミンCを同時に摂れる食べ物

れんこん、じゃがいも、ブロッコリーなどに多く含まれるビタミン類。中でもビタミンEには血行促進効果があるといわれ、ビタミンCは白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。これらのビタミンには抗酸化作用もあるため、老化防止効果も期待できます。

・にんじんはビタミンAの宝庫

　にんじんはビタミンAが豊富で、粘膜を正常に働かせる力があります。空気が乾燥しやすく鼻やのどの粘膜に負担のかかる冬にはうれしい食材です。

・春菊で免疫力アップ

お鍋の食材としても人気の春菊。免疫力アップに重要なカロテンの含有量がほうれん草より多く、茹でることでさらに効果が高まるといわれています。春菊の独特の香りは食欲増進や消化促進なども期待できるため、ぜひとも冬に摂りたい食材です。

・根菜、大豆のサポニンは抵抗力を高める

ごぼうなどの根菜類や、大豆製品などに多く含まれるサポニンは、免疫細胞の働きを活性化し感染症などへの抵抗力を高めるといわれています。

◆他にもいろいろ、手軽に摂れる冬に効く食べ物

手軽に食べられて栄養も豊富な果物も冬におススメです。特に免疫力アップに効果的なビタミンCは風邪の予防や、風邪を引いた際の細胞修復などにも効果が期待できるため、積極的にとりたい栄養素です。冬によく食べられるイチゴやみかんはもちろん、ゆずは果汁よりも皮のほうが4倍近くもビタミンCが多いため、皮を使ったお茶や、千切りにして料理に添えるなどしてみてはいかがでしょうか。

また、体を温める食べ物として代表的なショウガは、発汗・発熱作用や殺菌作用、抗酸化作用、コレステロールを低下させる働きなど、さまざまな特長があるといわれています。これらは、しょうがの持つ辛味成分が血流を促進して体を温め、新陳代謝を活発にしてくれるからだそうです。飲み物や料理にすりおろして加えれば、手軽に摂取することができます。

◆まとめ

いかがでしたでしょうか。私たちの体は日々の食事で摂取したもので作られます。毎日の食事をバランスよく摂ることが、健康的に過ごすための基本であることは言うまでもありません。今回紹介した食品を積極的に食生活に取り入れて、おいしく健康的に冬の寒さを乗り越えましょう！