



## 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に参加しませんか？

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

◎まだまだ募集していますので、ご興味のある方はお問合せください。

TEL：055-243-3111 / 055-243-3112

◇1日単位で開催する教室 当日受付（事前予約なし）お気軽にご参加ください。

**フレンドリーバドミントン（火曜）** 550円/回 場所：体育館メインアリーナ

1 / 20, 27 11時00分～12時30分

誰でも気軽に参加でき、当日集まった方々と楽しくゲームを行います。

**フレンドリーテニス（月曜・水曜）** 550円/回 場所：テニス場

月曜：1 / 16, 23, 30 9時30分～11時00分

水曜：1 / 11, 18, 25 9時30分～11時00分

誰でも気軽に参加でき、当日集まった方々と楽しくゲームやレッスンが受けられます。

**エンジョイグラウンド・ゴルフ（月曜・水曜・木曜）** 330円/回

場所：補助競技場

月曜：1 / 16, 23, 30 水曜：1 / 10, 17, 24, 31

木曜：1 / 12, 19, 26

時間 14時00分～15時30分

誰でも参加OK☆いつまでも元気でいたい…。交流の輪を広げたい…。

※クラブ等、お持ちの方は持参してください。道具を持っていない方もクラブ、ボール、マーカーを準備していますので、気軽にご参加ください。

○武道館休館期間中 期間限定 特別プログラムのご案内

# 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)<sup>※注</sup>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

- ①1月16日
- ②1月23日
- ③1月30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

- ④1月11日
- ⑥1月25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

- ④1月6日⑤1月13日
- ⑥1月20日⑦1月27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(運動強度★★☆) 脳と体をバランスよく鍛えます。

**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(運動強度★☆☆) ストレッチも行います。

**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(ジムニクボールなど)を取り入れた筋力トレーニングを行います。(運動強度★★☆)

**かんたんダンスエクササイズ** …リズム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!(運動強度★★☆) ストレス発散にも効果的です。

**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!(運動強度★★★) シェイプアップ効果も抜群です。

【場 所】 小瀬スポーツ公園 体育館 会議室 他

【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)

● 体育館 055-243-3112

参加者数  
大増!

# ☆ミズノ流忍者学校

りゅう にん じゃ がっ こう



## ★ 忍者になってみんなで楽しく運動遊び!

### Q ミズノ流忍者学校ってなに?

心も体も忍者になりきって、さまざまな修行に挑戦! 楽しくあそびながら運動の動作を身につけることができます。

### Q どんな効果がでるの?

運動発達に必要な36の基本動作を取り入れ 遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。

## ★ 忍者になりきって真剣に遊び、達成感いっぱい!

場 所: 小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ

日 時: **2023年1月7日 (土)**

①幼児 9:30~11:00

②小学生 11:30~13:00

受講料: 1,000円 (税込・傷害保険料含む)

対 象: ①幼児 (年少~年長)

②小学生 (1~4年生)

定 員: 各30名 (先着順)

持ち物: 室内シューズ・飲み物・タオル  
※マスクは必着とさせていただきます。



認定証  
しせつ



お面  
しせつ



←幼児  
申込QR



←小学生  
申込QR

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、ご了承ください。

### ★ 受付について

- ・当日の受付は体育館サブアリーナ前にて、各開始30分前より行います。

### ★ 服装について

- ・運動しやすい服装、室内シューズ、マスクを必ずご着用ください。

### ★ 料金支払いについて

- ・当日受付時に、受講料のお支払いをお願い致します。

### ★ その他注意事項

- ・イベントのご予約は12月12日(月)の9:00より、Googleフォームにて申し込み受付を開始いたします。(電話でのお申し込みはできません)  
表面QRコードより、読み取りをお願いします。
- ・更衣後の衣類・所持品は、メインアリーナ更衣室内のコインロッカー(有料)をご利用ください。貴重品は持ち込まないようお願いします。盗難があった場合の責任は負いかねます。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・ご予約後キャンセルされる場合は、必ず小瀬スポーツ公園体育館までご連絡ください。
- ・新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合がございます。予めご了承ください。

### ◇年始営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園は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。

※武道館は、令和5年3月15日まで休館しております。（トレーニング室及びクライミング場も含む）

### ○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。

◇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をご利用できます。

### ◇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。

◇問い合わせ先 アイスアリーナ TEL055-243-3114

### ◇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）



### 「あなたは何派？」

お正月の定番料理といえば「雑煮」ですよね。雑煮といっても、その種類はよく知られているものだけでも100以上と多種多様なものがあります。作り方や具材の違いなど細かいところを含めると集落の数だけ雑煮があると言われていています。

うどんの出汁が天下分け目決戦の地である関ヶ原を境に「関東風」「関西風」と分かれるように、雑煮の餅の形も関ヶ原を境に「角餅」と「丸餅」で分かれており、雑煮の出汁も地域によって「すまし汁」「味噌仕立て」「小豆汁」と分かれています。

関ヶ原を境に分かれていると言いましたが、北海道は、明治時代に開拓が行われ、全国から人々が集まった影響で多種多様な雑煮があります。また、鹿児島の一部では、雑煮に入れる餅の形については角餅と丸餅が混在しており、沖縄では昔から食べる習慣がなかったようです。

山梨県は、関東圏にあるため餅は角餅で出汁はすまし汁の家庭が多いようです。具材には大根・人参・ごぼう・サトイモなどの根菜とえのき・しめじ・マイタケなどの山の幸が使用されています。また、富士山の麓・富士吉田市や都留市などでは、地域特産の「水かけ菜」(アブラナ科の一種)を使用した味噌仕立てのお雑煮を食べるそうです。

他の地域にはどのような雑煮があるのでしょうか。私が気になった雑煮を少しご紹介します

まずは、岩手県の雑煮です。岩手県内でも地域によって様々あるようですが、三陸海岸沿いではアワビも入る豪華な雑煮があります。雑煮に「いくら」をのせることも多く、地域によっては、甘いくるみダレを添えて、雑煮の中の餅は取り出して「くるみだれ」に絡めて食べるという地域もありました。

次は新潟県です。新潟県の雑煮は鮭といくらが入っている親子雑煮です。この他にも野菜やかまぼこなど具材がたっぷり入った豪華な雑煮となっています。

京都の雑煮は、白味噌雑煮です。甘い白味噌の出汁に里芋・雑煮大根・金時人参などが入っています。お餅も具材も全部丸く切るの家族円満・ものごとを丸く収めるという意味があります。親芋(かしらいも)を使い、かしらになるようにと願うなど、具材ひとつひとつに意味をもたせるなんとも京都らしい縁起の良い雑煮です。

鳥取県の雑煮は、小豆雑煮です。甘いぜんざいですが、この地域では雑煮として食べられています。小豆は邪気を払うとも言われています。実はこのぜんざいタイプの雑煮は、全国的にも点在しています。

最後に、福岡県の雑煮です。博多地域の雑煮三種の神器は、「ブリ」「かつお菜」「あごだし」です。出世魚のブリは、嫁ブリといってこの地域では嫁の里帰りにブリを持たせるなどの習慣もあり、多く使われています。また、伝統野菜の「かつお菜」も雑煮に使われています。

いかがでしたか調べてみると地域によって豪華な雑煮からシンプル雑煮まで様々ありました。皆さんの家はどのような雑煮ですか？今年は違う地域の雑煮を作って食べてみるのも面白いかもしれませんね。

