

Lively 小瀬



2021年 1月号 (通巻23号)

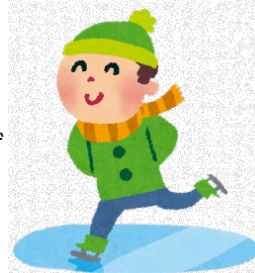
編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ施設情報

○年末年始アイスアリーナ一般開放のお知らせ

小瀬スポーツ公園アイスアリーナは、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2年12月26日(土)～令和3年1月7日(木)

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。



◇開放時間 午前9時30分～午後5時30分

◇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 小瀬スポーツ公園アイスアリーナ TEL055-243-3114

○電気設備改修工事に伴う停電について

小瀬スポーツ公園内の高圧ケーブル更新工事のため、停電作業を次の日程で実施します。停電時は屋外トイレや自動販売機も利用が停止します。また令和3年2月1日、2日は有料体育施設も停電となるため、日中の利用は休止させていただきます。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。



<停電作業日>

作業日	作業時間(予定)	停電場所	作業予備日
令和2年12月23日	9:00~16:00	屋外トイレ(クラフトタワー西側 ・芝生広場北側・水泳場東側)	令和3年1月6日
令和3年1月14日	9:00~17:00	屋外トイレ(球技場東側・西側)	令和3年1月21日
令和3年2月1日	9:00~17:00	武道館以外の各施設	令和3年2月8日
令和3年2月2日	8:00~17:00	全施設	令和3年2月9日

○木曜日はジョギングでNIGHT!開催のお知らせ

マラソン・駅伝シーズンがやってきました。冬こそジョギングで汗を流しませんか?
毎週木曜日は山梨中銀スタジアムの夜間照明料が無料でご利用いただけます。
夜のトラックを照らす照明の中で安全に気持ちよくジョギングを楽しみましょう!

【利用料金】

一般:280円 高校生:140円 中学生以下:60円 ※器具の利用はできません。



【告知】

令和2年12月31日(木)のジョギングでNIGHT!は中止とさせていただきます。
新年1回目は1月7日(木)からとなります。皆様のご利用をお待ちしております。

✚ 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

『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、感染拡大予防対策を行ったうえで開催いたします。

※定員に達した教室もありますので、申し込みの際はお問合せください。

※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。

お問合せ電話番号: 055-243-3115 (小瀬スポーツ公園武道館)

◇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となります。

■テニス教室

(月曜) 11時10分~12時40分 初回開催日 1月18日

(水曜) 11時10分~12時40分 初回開催日 1月13日

基礎技術の修得からゲームが楽しめるまで指導します。



■リズム&ボディケア(月曜) 13時30分~15時 初回開催日 1月18日

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、心肺機能や脂肪が燃焼・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。

■ソフトエアロビクス (火曜) 10時~11時30分 初回開催日 1月5日

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す。



■いきいきパワーアップ教室 (火曜) ※60歳以上の方対象の教室です。

14時~15時30分 初回開催日 1月12日

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。



■エアロビクス (水曜) 10時~11時30分 初回開催日 1月20日

音楽に合わせ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。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時30分~14時40分 初回開催日 1月27日

(木曜) 10時~11時10分 初回開催日 1月14日

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す。ダイエット効果も期待できるほか、筋力アップも兼ね備え、まんべんなく身体を鍛えることができます。

■マスタース教室 (金曜) 14時~15時30分 初回開催日 1月8日

※65歳以上の方対象の教室です。

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、楽しく運動をする教室です。

■ヨーガ (金曜) 10時~11時30分 初回開催日 1月8日

伝統的な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。



◇1日単位で開催する教室

当日受付 (事前予約なし) となっておりますのでお気軽にご参加ください。

■フレンドリーテニス 9時30分~11時 (レッスン・ゲーム)

(月曜) 初回開催日 1月18日 (水曜) 初回開催日 1月13日

会場：テニス場 参加料：550円/回

■エンジョイグラウンド・ゴルフ 14時~15時30分

(月曜) 初回開催日 1月18日 (水曜) 初回開催日 1月13日

(木曜) 初回開催日 1月14日

会場：補助競技場 参加料：330円/回

「鍋料理を食べて健康に」

冬といえば「鍋料理」。冬の寒さが身に染みる夜には、暖房のよく効いた部屋で温かい鍋を食べたくなる方も多いのではないのでしょうか。鍋料理の始まりは古く、土器が発明された縄文時代と言われています。縄文～弥生時代には食べ物を入れた土器を火にかけて煮炊きする習慣があったようです。そのままでは硬くて食べにくい食材を刻んで煮て消化しやすい形にすることによって、栄養を余すことなく食べていたようです。ただし、これらの煮炊き料理はほとんどの場合、調理後に取り分けられて各自が自分の膳で食事をするスタイルであったため、現在のように食卓で1つの鍋を囲む鍋料理とは別物だったようです。現在のような鍋料理のスタイルが普及したのは、江戸時代から明治時代にかけて「卓袱（しっぽく）」という料理が登場してからと言われています。「卓袱料理」とは、長崎の郷土料理のひとつで、大きな器に料理を盛り付けて、食卓の中央に置いて取り分けて食べる料理のことで、中国から日本に伝わり、日本独自の文化として発達したと言われています。

このように鍋料理の歴史は古く、冬の定番として現代にも根付いている鍋料理にはたくさんの魅力やメリットがあります。

その1 野菜をバッチリ摂れる

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では成人の野菜の平均摂取量を1日あたりの350g以上を目標としています。しかしその量をサラダやいつもの食事で食べようと思うとかなり大変です。鍋の準備をしたことがある人ならわかると思いますが、最初は鍋の蓋が閉まらないくらい大量にあった野菜でも完成する頃にはすっかり鍋に収まってしまいます。鍋料理なら火にかけることで「かさ」が減るので、簡単に多くの野菜を摂ることができます。



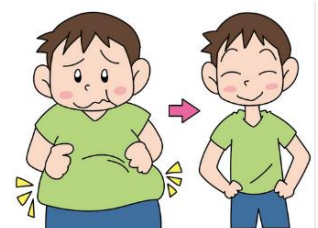
その2 体に必要な栄養素を一度に摂ることができる

鍋の具材として肉や野菜、海産物などを一度に多く使うことで、様々な栄養素も摂ることができます。また、最後の「締め」に、うどんや雑炊といった炭水化物もやめられない美味しさですが、ついつい食べすぎてしまうことも…。食べ過ぎには注意ですが、この「鍋の締め」は、炭水化物を最後に取るということになり、非常に合理的な食べる順番になっています。

その3 ダイエット効果、代謝アップで発汗作用と冷え性改善が期待できる

温かい鍋料理を食べることで、内臓が温められます。それにより冷え性が改善したり、代謝が上がることで汗をかきやすくなったり、ダイエット効果や免疫力アップが期待できると言われています。

このように鍋料理は、美味しいだけでなく健康・栄養面で非常に合理的な食事です。また鍋料理は家庭様々なアレンジができるという魅力もあります。最近では「塩レモン味」や「コーンポタージュ味」など変わった味付けの鍋スープの素がたくさん売られていますので、味付けや具材を色々試し、自分好みのオリジナル鍋を開発するのも楽しいかもしれません。



この冬はおいしく健康的に鍋料理を食べ、寒い季節を乗り切りましょう！