

Lively kose

2024年12月(通巻69号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

小瀬には12月22日(日)に
お菓子を配りに行く予定じゃよ🎅



● 小瀬スポーツ公園スポーツ施設・園内情報

○年末年始の営業のお知らせ

小瀬スポーツ公園のアイスアリーナ以外の有料施設の営業は次のとおりとなります。アイスアリーナについては年末年始も通常営業します。

12月29日(日) 時短営業 (17:30まで)

30日(月) 時短営業 (17:30まで)

31日(火) 休場日

1月 1日(水) 休場日

2日(木) 時短営業 (17:30まで)

3日(金) 時短営業 (17:30まで)

※年末年始に大会が予定されている施設はこの限りではありません。

健康遊具でちょことし vol.2



前号に続き、もう1つの「健康遊具」エリアを紹介します。こちらは2024年に芝生広場内に竣工されたものになります。

健康遊具の紹介

～楽しいから続けられる！ユニークな10種類の健康遊具を紹介します～

① 脇ストレッチ



イスに座って手すりを掴み上半身をひねりましょう。

ストレッチ

筋力

② うでたて棒



横棒をつかんで立ったまま腕立て伏せをしましょう。

筋力

③ ダブル踏み台昇降



手すりをにぎり、ステップを登り降りしましょう。

ストレッチ

筋力

④ バランス円盤



揺れる円盤にのってバランスを取りましょう。

バランス

筋力

⑤ 脚のばし



手すりにつかまり横棒に足首をのせてももを伸ばしましょう。

ストレッチ

⑥ 上体のばし



背もたれ上部のハンドルをつかみ上半身を伸ばしましょう。

ストレッチ

7 座位体前屈



椅子に座り上半身を大きく曲げて柔軟性を測りましょう。

ストレッチ

8 ステップ



足首やひざが大きく曲がるように渡りましょう。

ストレッチ

筋力

9 ボートこぎ



ボートをこぐように取っ手を動かしましょう。

筋力

10 ふみいたストレッチ



片足を踏み板にのせひざや足首が大きく曲がるよう引き寄せましょう。

ストレッチ



使用上の注意

- 自己管理のもと、体力に応じた運動を行いましょう。
- 常に体調をチェックして無理をしないように心掛けましょう。
- 続けて運動を行う場合は十分に休息を取り呼吸を整えましょう。

○ 24-25 Wリーグレギュラーシーズン フューチャー

山梨クィーンビーズ ホームゲーム

<会 場 体育館 メインアリーナ>

「WIN ALL 全て勝ち、優勝する」

ホームゲームに駆けつけみんなでクィーンビーズを応援しよう！！

第1戦 12月7日(土) VS 東京羽田ヴィッキーズ 13:30 TIP OFF

第2戦 12月8日(日) VS 東京羽田ヴィッキーズ 13:30 TIP OFF



※当日は駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。

○武道館トレーニング室からのお知らせ

ポイントラリー開催中!!



小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室 を1回ご利用で

1ポイントを進呈します! 集めたポイントによって素敵な特典をゲット!

小瀬スポーツ公園
武道館トレーニング室

めざせ! 20ポイント!
毎週木曜日は
ポイント2倍!

ポイント
ラリー

11月18日(月)~1月13日(月)

ポイントを貯めて素敵な特典をゲットしよう!
配布期間: 11月18日(月)~12月30日(月)
トレーニング室1回の利用で1ポイント!

5P
ドリンク

10P
Inbody
無料券

15P
プロテイン
or
inゼリー

20P
ミズノ
グッズ

さらに20ポイント達成者から抽選でミズノ商品プレゼント!

- ポイントはトレーニング室受付で押印いたします。
- ポイントラリー台紙は事務所受付・券売機・トレーニング室受付にございます。

ポイント
ラリーは
1月13日
まで!!

初心者
女性
シニア
大歓迎☆

登録料
年会費
月会費
無し!

料金は
1回単位

[お問合せ] 小瀬スポーツ公園武道館 Tel055-243-3115