

**スポーツ教室
参加者募集中！**

**短期スポーツ教室
参加者募集！**

4月から開催するスポーツ教室の
二次募集を**先着順**にて受付けます。
3月5日 9時から受付開始！
定員になり次第、募集終了します。



健康体操・ヨガ・エアロビクスなど
全16教室！
ご自分に合う教室を探してみませんか？
見学は無料です。

1回500円で体験もできます。
教室が始まってからでも大丈夫！
詳細はお気軽に職員までお尋ねください。



3月1日(土)～15日(土)
短期スポーツ教室参加者を募集します。
詳細は、館内に掲示しているポスターを
ご覧ください。

- 1.リフレッシュヨガ 1期(2部制)
- 2.はじめての気功 1期
- 3.ナイトピラティス 1期(2部制)
- 4.子どもバドミントン教室 1期
(新小学3～6年生)



※開催日時については、
市政だより、HPをご覧ください。



3月17日(月)は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

春こそ運動を始めよう！

冬の寒さで運動不足になりがちな体をリフレッシュし、新しい季節を健康にスタートさせるために、春は運動を始める絶好のチャンスです。

春におすすめの運動

・サイクリング

春はサイクリングに最適な季節です。サイクリングは膝への負担が少なく、有酸素運動として体脂肪の燃焼効果も期待できます。

・ウォーキング

ウォーキングも手軽に始められる運動です。無理のない距離から始め、徐々に距離を伸ばしていきましょう。脂肪燃焼効果を高めるためには、20分以上歩き続けることをおすすめします。歩幅を広げ、腰のひねりを意識して、体全体の筋肉をしっかりと動かすようにしましょう。

・ジョギング

ウォーキングに慣れてきたら、ジョギングに挑戦してみましょう。抵抗がある場合は、スロージョギングから始めるのがおすすめです。



運動時の注意点

春は過ごしやすい季節ですが、運動をする際にはいくつかの注意点があります。

・食後1時間以上空けてから運動をする

食後すぐに運動をすると、胃に負担がかかります。食事後30分から1時間程度は空けてから運動するようにしましょう。

・運動前後のストレッチ

運動前にはストレッチでウォーミングアップを行い、運動後にはクールダウンを忘れずに行いましょう。これにより、筋肉痛や怪我の予防になります。

・こまめな水分補給

運動中は汗をかくため、こまめな水分補給が大切です。スポーツドリンクなどを活用して、水分とミネラルを補給しましょう。

・日焼け対策

春先でも紫外線は強いいため、日焼け止めクリームを塗ったり、帽子やサングラスを使用したりして、日焼け対策を行いましょう。



春は、運動を始めるのに最適な季節です。

ご自身のペースで運動習慣を身につけ、健康でアクティブな毎日を送りましょう。
運動を通して、外見だけでなく心もイキイキと輝かせ、最高の春を迎えましょう。

