

ハマダスポーツ
新聞

2017年

5月号

春のカルチャー教室♪ 絶賛開講中!

※一部教室は定員に達しておりますので、ご了承ください。



一宮市の体育館施設では楽しいカルチャー教室を多数開講しています。5月に入り運動するのには気持ちの良い季節になりましたね。汗を流して体も心もリフレッシュしましょう。赤ちゃんから大人まで楽しめる教室を多数開講中です。皆様のご参加お待ちしております。

総合体育館にて開講中! 英会話教室のご紹介!

総合体育館では英会話教室を開講しています。中学生から一般の方を対象にした「一般コース」や年長から小学校低学年を対象にしたキッズコースがあります。キッズコースはネイティブ講師と日本人講師による、安心のWティーチング制で開講しています。本物の語学力とコミュニケーション能力を身に付けることができます。興味がある方は、受付スタッフまでお気軽にお問合せ下さい。

クラス	対象	曜日	時間	定員
一般英会話A	中学生～一般	金	12:00～12:50	8名
一般英会話B	中学生～一般	金	13:00～13:50	8名
一般英会話C	中学生～一般	金	14:40～15:30	8名
一般英会話D	中学生～一般	金	15:40～16:30	8名
キッズ英会話Ⅲ	年長～低学年	金	16:35～17:25	10名
キッズ英会話Ⅰ	年長～低学年	金	17:30～18:20	10名
キッズ英会話Ⅱ	年長～低学年	金	18:25～19:15	10名



追加募集中

ハマダスポーツ新聞

イベント情報はホームページで

施設名	日程	時間
総合体育館	6/5(月)～6/11(日) ※6/7(水)は休館日	午前の部 10:00～12:00
尾西スポーツセンター	6/13(火)～6/18日(日)	午後の部 14:00～16:00
木曽川体育館	6/20(火)～6/25(日)	

総合体育館、尾西スポーツセンター、木曽川体育館ではインボディ測定会を開催いたします。体重や体脂肪はもちろん、体の成分分析や各部位の筋肉量まで測定することが出来ます。測定結果を参考に今後のトレーニングや食事、健康増進に役立てて頂ければ嬉しく思います。この機会に是非ご参加ください。参加費は1回1000円。トレーニングルームをご利用されない方も測定できます。

インボディ測定会
開催決定!

ワンポイントトレーニング トレーニングルーム利用の方が多く参加できます

総合体育館、尾西スポーツセンター、木曽川体育館では、ワンポイントレッスンを開講しています。バランスボールを使用し、体幹トレーニングを中心に様々な種目を取り入れ、筋力アップやバランス感覚向上を目的に行なっています。トレーニングルームご利用の方が無料でご参加いただけます。



5月のワンポイントレッスン予定

施設名	日程	時間
総合体育館	金曜日 (5/19、26)	11:15~11:45
尾西スポーツセンター	水曜日 (5/17、24、31)	10:15~10:45
木曽川体育館	火曜日 (5/16、23、30)	11:15~11:45

総体四季便り

五月ともなると青葉、若葉が眩しい季節です。総合体育館の周りでも葉を落としていた木々の新芽が若葉を広げ、散歩するには絶好の今日この頃です。五月と云えば端午の節句、この節句が近づくと、鯉が川だけでなく(近くの日光川では70~80センチの鯉が泳いでいます)一宮の本町アーケード街にもかなりの数の鯉のぼりが泳いでいます。ところでこの節句は男の子のお祭り、皆さんの所ではしよぶ湯に入りませんか? 最近ではショウブとヨモギをセットにしたものがお店でも売られています。尚、ショウブとハナショウブは全く違いますよ。ご存じかとは思いますがショウブの写真をご覧ください。138タワパーク内では上流側のピオトープ(もくもくパラダイス)にある大池で見られますよ。



知って得する身体の話

今回は中性脂肪、コレステロールの対策についてお話します。1つ目は適度な運動をすることで中性脂肪の消費を促し、善玉コレステロールを増やすことが出来ます。無理な運動は体を壊してしまったり、継続できませんので、目標を持って自分のペースで運動をすることが大切です。2つ目は食事の見直しです。中性脂肪は糖質を制限することで下げることが出来ますが、逆に積極的に摂取した方がいい食材も数多くあります。特に魚はその代表格と言われており、魚に含まれている、DHA・EPAは中性脂肪を下げる効果があります。魚をよく食べる方と食べない方とでは、心筋梗塞、脳梗塞にかかる割合に大きな差があります。魚以外にも、海藻類、納豆、お酢なども血液に良い働きをしてくれますので、バランスの良い食事を心掛けましょう。

今月の頑張るマン~木曽川体育館~

今月の頑張るマンは、新村卓矢さんです。新村さんは、高校で体育の教師をされており、年少期からサッカー部に入っていたため、学生の時から体を鍛えており、木曽川体育館には1年前から週2~3回のペースで通われています。ベンチプレス、スクワットを中心に体を鍛え、「今後も生徒達に負けないように体力維持をしていきたい」とお話ししてくれました。新村さんのような素敵な先生がいて生徒さんが羨ましいですね。これからもトレーニングにお仕事、頑張ってください。スタッフ一同、応援しています。

