

# 冬の教室好評開講中



## 癒しの時間トリラックスベビーマッサージ教室のご紹介

一宮市総合体育館・尾西スポーツセンター・木曾川体育館では第4期カルチャー教室を開講しております。今回は、リラックスベビーマッサージをご紹介します。こちらは教室では、肌に優しいオイルとママの魔法の手で赤ちゃんをやさしくマッサージし、肌と肌の触れ合いで、愛着関係を築きます。また、新米ママさんたちのネットワークづくりが出来ることも好評です。各館、随時申し込み受付中ですので、是非お申し込みください。

冬季リラックスベビーマッサージ日程			
施設名	曜日	日程	時間
総合体育館	木	1月11・18・25日	9:30~10:30
		2月1・8・15日	
		3月8・15・22・29日	
尾西スポーツセンター	水	1月10・17・24・31日	10:30~11:30
		2月7・14・21・28日	
		3月7・14日	
木曾川体育館	火	1月16・23・30日	10:00~11:00
		2月6・20・27日	
		3月6・13・20・27日	

# ハマダスポーツ新聞

一宮市体育館施設等指定管理者  
ハマダスポーツ企画株式会社

2018年(平成30年)

## 1月号

一宮市総合体育館  
尾西スポーツセンター  
木曾川体育館  
木曾川老人福祉センター



## 特集

# 木曾川老人福祉センター 機能回復訓練室



機能回復訓練室内

木曾川老人福祉センターは一宮市在住の60歳以上の方が利用できる施設になります。今回は機能回復訓練室を紹介いたします。肩関節を柔らかくしたり、背中を鍛える運動器具があり、マッサージチェアや青竹も設置してありますので浴室をご利用後に体をほぐすのにも最適です。器具の使用方法についてはスタッフが説明させていただきますので、お気軽にお声掛けください。みなさんのご利用お待ちしております。

## ウエブサイトも随時更新 是非ご覧ください

## 豆知識 ドリンク編

スポーツドリンクには、発汗で失われるビタミンや塩分などを含み、体にスムーズに吸収されるよう出来ています。しかし、スポーツドリンクの中にはジュースと同様にたくさんの糖分が含まれているものもあります。健康維持やダイエットが目的でスポーツをされているのに、スポーツドリンクをたくさん飲んでしまうと肥満や糖尿病に繋がるおそれがあります。すべてのスポーツドリンクに当てはまることではありませんが、水で薄めていただいで飲むことをおすすめします。

## ワンポイントレッスン開講案内

一宮市総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館では、ワンポイントレッスンを開講いたします。バランスボールを使用した体幹トレーニングを中心に開講しています。レッスンはグループを2人〜3人程度でご利用の方々が無料で参加いただけます。

1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	1/9(火)・1/12(金)	11:15~11:45
	1/19(金)・1/26(金)	
尾西スポーツセンター	1/10(水)・1/17(水)	10:15~10:45
	1/24(水)・1/31(水)	
木曾川体育館	1/5(金)・1/16(火)	11:15~11:45
	1/23(火)・1/30(火)	