

# カルチャー教室紹介



親子で一緒に、楽しく運動する「親子ふれあい体創」をご紹介します。この教室では、器具を使って運動したり、音楽に合わせて体を動かしたり、親子のふれあいを大切に行っています。木曾川体育館は定員に達したため、総合体育館、尾西スポーツセンター、にて追加申込みを受けております。親子で心と体のふれあい、育みあいをしてみませんか。

## 親子ふれあい体創

新年明けましておめでとうございます。第4期カルチャー教室が開講しております。定員に空きのある教室は、追加申込みを受け付けております。皆様のご参加、お待ちしております。

## 追加申込み募集中

施設名	総合体育館	尾西スポーツセンター
日時	金曜日 9:45~10:45	火曜日 10:30~11:30
対象	1歳~未就園児と保護者	
料金	¥4,950(税込) <全9回>	¥5,500(税込) <全10回>

# 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

2021年(令和3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  
木曾川いきいきセンター



## トレーニングルーム カルチャー教室 マスク着用が必須となります!

日頃は、一宮市体育館施設をご利用頂きます。当施設をご利用されるお客様へお願いがあります。トレーニングルーム利用時、カルチャー教室参加時も、マスクの着用が必須となります。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

## ワンポイントレッスン

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しております。バランスボールを使用した体幹トレーニングや、全身の筋力アップを目的としたサーキットトレーニングを中心に行っています。トレーニングルームをご利用の方が無料でご参加頂けます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ワンポイントレッスン 日程			
施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
日程	1/15-19-26	1/13-20-27	1/5-19-26
時間	11:15~11:45		

## 食育コラム ～七草粥～



皆さんは、「七草粥」を食べられましたか?七草とは、一般的に「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」です。この時期が近づくとスーパーマーケットでよく見かけますね。1月7日は、「七日正月」とも言い、1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に食べると、1年を元気に過ごせるとも言われています。また七草粥には、ご馳走を食べすぎた胃腸を休める役割もあります。お正月は、おせち料理などたくさんおいしいものを食べて胃が疲れがちになる方も多いのではないのでしょうか。ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれている七草粥は、体の調子を整えてくれます。七草粥を食べて、体をリセットしてみてください。

ウェブサイトも随時更新  
是非ご覧ください