

夏のカルチャー教室 申込開始

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)

6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



LINE LINE
公式アカウント
はじめました!



お友達募集中心!
ぜひご登録を!!

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください

教室紹介

6月5日(土)から「夏のカルチャー教室」の抽選申込を開始しました。申込締切は6月20日(日)、抽選結果発表は6月22日(火)となっております。結果はウェブサイトに、LINEにてご確認をお願いします。皆様のご参加をお待ちしております。

リズム体操

木曾川体育館では、今年度から『リズム体操教室』を開講しております。ダンスや小学生体育のマット運動を中心にを行います。また、柔軟性や体幹を鍛え、身体能力向上を目指します。この教室を通して、お友達に一步差をつけてみませんか。ぜひ、お気軽にご参加ください。



施設	木曾川体育館
時間	17:00~18:00
曜日	木曜日
対象	小学1年生~6年生

スピニングバイク教室

音と光で盛り上がる人気の暗闇フィットネス、「スピニングバイク教室」に参加してみませんか。今回は、実際に行う動きの一部をご紹介します。音楽とミラーボールを用い、クラブ仕様の空間で全身を使って運動を行います。45分の1レッスンで消費カロリーは、なんと600~800キロカロリー。思いつき運動したい!汗をいっぱいかきたい!という方におすすです。先着順となっておりますので、お早めにお申し込みください。






全力で漕ぎます!!
さあ、カロリー消費だ!!

足だけではなく、
上半身も使います。
上半身も鍛えるぞ!

施設名	総合体育館		
教室名	スピニングA	スピニングB	スピニングC
時間	9:45~10:30	19:45~20:30	19:45~20:30
曜日	木曜日		土曜日
対象	15歳以上		
料金	¥880(税込)×実施回数		
申込日	毎月第2木曜日		

健康コラム 食中毒にご注意を!!

原則①	『つけない』…洗う・分ける  原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。肉や魚を扱った調理器具は使用することにより、できるだけ殺菌しましょう。
原則②	『増やさない』…低温で保存する  細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。生鮮食品購入後は、速やかに冷蔵庫に入れましょう。
原則③	『やっつける』…加熱・殺菌処理  ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか、台所洗剤を使って殺菌しましょう。

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿度が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。まさに今の時期は要注意です。腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などを引き起こし、食中毒と気づかずに重症になったり、死亡したりする例もあります。今回は、食中毒予防の3原則をご紹介します。食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。ぜひ、今後の生活で意識してみてください。