

今月のカルチャー教室紹介



施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
時間	11:15 ~ 12:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
曜日	金曜日		
対象	15歳以上		

ボクシングの動きを音楽に合わせて行う「ボクシングフィットネス」を紹介いたします。思いっきり動くことにより、ストレス発散効果も！総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にて開講しております。ご参加お待ちしております。

**ストレス発散に効果あり！
ボクシングフィットネス**

9月4日(土)から「秋のカルチャー教室」の抽選申込が開始しました。申込締切は9月20日(月・祝)、抽選結果発表は9月22日(水)となっております。ウエブサイト、LINEにて結果のご確認をお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしております。

**第3期カルチャー教室
抽選申込開始！**

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)

9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



9月イベント情報

総体・尾西・木曾川

InBody測定会



施設	総合体育館	尾西スポーツセンター	木曾川体育館
開催日	9/20(月・祝) ~ 9/26(日)	9/28(火) ~ 10/3(日)	10/5(火) ~ 10/10(日)
時間	10:00~12:00 / 14:00~16:00		
料金	¥100(税込)		

自分の身体知ってみませんか？
今年度2回目の「InBody測定会」を開催します。InBodyとは、高精度で体成分分析を行う機械のことで、体重、骨格筋量、体脂肪量、体水分等を知ることができます。この機会に、自分の身体について詳しく知ってみてはいかがでしょうか。総合体育館、尾西スポーツセンター、木曾川体育館にて開催します。ぜひ、お気軽にご参加ください！

健康コラム 冷えにはご注意ください！

【健康を取り戻すポイント】

◎生活の心得

- ・エアコンの設定温度は高め！（外気との差は5度以内）
- ・軽い運動を心がけましょう
- ・十分な睡眠をとりましょう

◎食事の心得

- ・栄養バランスのとれた食事をとりましょう
- ・疲労回復力をアップさせる、食材をとりましょう。

自分の体調を
チェックしてみましょう！

- 身体がだるい、やる気が起こらない
- 寝付けない、眠りが浅い
- 消化不良を起こしている
- 手足、腹、腰が冷たい
- 食欲がない

多く当てはまったら、
一度生活を見直してみましょう！

体調不良から体を守ろう
9月に入り昼夜の気温変化も激しくなってきました。季節の変わり目は、「冷え」による思いがけない体調不良を起しやすい、体調管理が重要になっていきます。今回は、「体調不良チェックリスト」と「健康を取り戻すポイント」をご紹介いたします。ぜひ、今後の生活の参考にしてください！

**ウエブサイトも随時更新
是非ご覧ください**

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!!

一宮市体育館施設