

今日のカルチャー教室紹介



みなさん、フラダンスをご存じですか？世界一美しいダンスといわれており、現在では、幅広い年齢層で踊られています。体幹強化やお腹のシェイプアップ、むくみ解消の効果もあります。また、フラダンスのゆったりとした動きは、他のダンスでは得られない癒しや、ストレス解消効果もあると考へられています。初めての方でも大歓迎です。尾西スポーツセンターでお待ちしております。皆様のご参加お待ちしております。

神聖な踊り！ フラダンス

施設	尾西スポーツセンター
曜日	木曜日
時間	9:00 ~ 10:00
対象	15歳以上

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)

10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!!
Q一宮市体育館施設

イベント情報 総合体育館 秋の体験教室 ちゃれんじっ★138

教室名	球技スポーツ チャレンジ教室	ベビーマッサージ & ベビーアート	鉄棒特訓教室	ZUMBA
日程	11/20(土)		11/21(日)	
時間	10:00~11:30	10:00~11:30	9:30~10:30	11:00~12:00
場所	いちい信金 アリーナA	多目的室		
料金	¥1,100(税込)	¥2,200(税込)	¥880(税込)	¥550(税込)
対象	小学1~3年生	生後2ヶ月~ ハイハイまでの 赤ちゃんと保護者	年少~年長	15歳以上
定員	40名	20名		

※お申し込みは、総合体育館窓口まで！先着順です！※

新しいことに挑戦してみよう！
一宮市総合体育館では、秋の体験教室「ちゃれんじっ★138」を開催します！今回は、左表の4教室を実施します。10月11日(月)からお申し込みを開始いたします。どの教室も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。

健康コラム 10月10日は目の愛護デー

☆健康維持のポイント☆

- ①目を休ませる
長時間見るときは、こまめに休憩をしましょう。
- ②目に優しい食事をとる
目の健康維持に必要とされる、「アントシアニン」や「ルテイン」を摂りましょう。
- ③眼科検診を受ける
健康状態を確認するため、定期検診を受けましょう。

こんな症状があったら、目のつかいすぎかも！

- 目の疲れを感じる
- 目の渴きを感じる
- 目ヤニがでる
- 目がかすむ
- 視力低下
- ものがみえにくい
- 肩がこりやすい

目の健康づくりしませんか？
みなさんは、パソコンやスマートフォン等の画面を一日のくらい見えていますか？近年、長時間見続けることによって、疲れを感じる人が多くなっています。今回は「目からの注意信号」と「健康維持のためのポイント」をご紹介します。10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目を労わってみませんか。

ウェブサイトも随時更新
是非ご覧ください