

今月のカルチャー教室紹介



施設	尾西スポーツセンター
曜日	火曜日
時間	19:30~20:30
対象	15歳以上

みなさん、ヨガを始めてみませんか？
 ヨガの人口は年々増えており、人気の高いエクササイズです。ヨガを行うことにより、体力や集中力の向上、リラクゼーション効果や、シエイプアップ効果を得ることが出来ます。ヨガ初心者でも、わかりやすく、続けやすい内容となっております。健康づくりのたぐいに始めてみませんか。尾西スポーツセンターで開講しております。皆様のご参加お待ちしております。

**健康づくり始めませんか？
 はじめてのヨガ**

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)

11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



イベント情報 総体・尾西

ワンポイントレッスン



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
日程	11/2(火)・10(水)・ 16(火)・30(火)	11/10・17 水曜日
時間	11:15~11:45	

一緒に運動しませんか？
 一宮市総合体育館、尾西スポーツセンターにてワンポイントレッスンを開講しております。ワンポイントレッスンとは、トレーニングプログラムご利用の方が無料でご参加いただける30分間のエクササイズです。バランスボールを使用したエクササイズ、体幹トレーニング等を行っております。一人だとトレーニングが続きません。という方！ぜひ、一緒に30分間やってみませんか？お気軽にご参加ください。お待ちしております！

健康コラム 冷え対策を万全に！

【体の温め方 "内"】

体を温めるものを食べよう！
 食べ物には、体を冷やすものと温めるものがあります。体を温める代表的な食べ物には、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうといった根菜類があげられます。普段の食事に、意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

【体の温め方 "外"】

暖かい服装にしましょう！
 大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着であたたかくするのが効果的です。特に、足やお腹を温めるとより冷えの改善につながります。

体を温めましょう
 11月に入り、寒さを感じるようになってきました。「冷え」といえば冬のイメージが強いですが、秋から冬への変わり目も注意が必要です。今回は、外と内から体を温める方法をご紹介します。体をしっかりと温めて、今から冬に備えましょう！

**ウェ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