

10月 スポーツセンター



トレーニンググループだより

お知らせ

10月10日(月・祝)も

感染対策をした上で、開館しております！

ぜひ、お越しください♪

運動の秋

秋は代謝が高まる時期です！気候も穏やかで活動しやすいこの時期に積極的に運動を取り入れていきましょう♪

秋に運動を行うと良い点は？

身体は体温を一定に保つ機能があり、外気温に対してエネルギーを発散し、体温を調整します。夏は外気温が高いため発散されるエネルギーは少なく、冬は外気温が低いためエネルギーを多く放出し体温を保とうとします。

夏が過ぎ、外気温がどんどん下がり代謝が高まるこの時期（秋）に運動を行い、代謝を高め、糖や脂肪を燃焼しやすい身体をつくっておくことで冬に体重を維持できることにも繋がります！

おすすめの運動

ウォーキング

最低 15分～30分程度行うことで、有酸素運動の効果を得ることができます！

筋力トレーニング

主に身体の中でも大きな筋肉を鍛えることで筋肉量が増え、代謝が上がります！

階段昇降

身近にある階段を活用することで簡単に行うことができます！下半身の筋肉を使う為、筋肉量を増やすことにも繋がります！

水中運動

陸上より水中運動の方がエネルギー消費量は多くなります！水泳や水中ウォーキング、アクアビクス等選択が可能です！

秋の訪れを楽しみながら、身体を動かしてみよう♪



楽しく筋トレ！



けんこう

健幸運動教室



生涯健康で元気に過ごしたいけれど、家で運動を行うのはおっくうだったり、
何を行ったらよいか分からなかったりと悩んでいる方！
まずは、簡単な運動から始めてみませんか？

日 時：11月4日～12月23日 毎週金曜日 午後2時～3時（全8回）

場 所：スポーツセンター2階 トレーニングルームスタジオ

対 象：60歳以上

定 員：20人（先着順）



参加費：市内在住・在勤 1,200円 市外 1,760円

※全8回分の料金となります。参加費は教室初日に現金でお支払いください。
また、教室参加後の返金はできませんので、ご了承ください。

内 容：ミニ講義（食事の大切さについて）、筋力トレーニング（レクリエーション要素のあるもの）、ダンベルトレーニング、有酸素運動（リズム体操）、ストレッチ 等

持ち物：運動に適した服装（Tシャツ、ジャージ等）、フタ付きの飲み物、タオル、室内用運動靴 等

申込み：10月1日（土）～10月23日（日）午前9時～午後4時30分までに
スポーツセンター2階トレーニングルームへ直接お越しください。
※月曜休館日は除く。

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

TEL：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ne.jp