

せいこドームからのお知らせ

自分の身体を知る

インボディ一般開放日時のお知らせ

体のどの部位にどれくらい筋肉・脂肪がついているのか、1分程度でズバリと出てくる精密機械。実は、病院やフィットネスクラブで多く導入されているすぐれもの！

「家の体重計で測れるから大丈夫」と思っている方もぜひ一度お試しください。計ってみたら意外な結果が見えてきますよ。冬の間、カラダ改革しませんか？

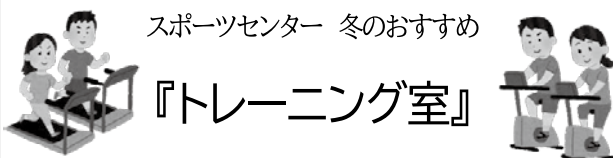
| 月(その他測定項目) | 9:30~11:30 | 16:30~18:30 |
|------------|------------|-------------|
| 1月 | 28日(火) | 24日(金) |
| 2月(血管年齢) | 25日(火) | 21日(金) |
| 3月(骨密度) | 17日(火) | 13日(金) |

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎29-7071
教育委員会 社会教育グループ ☎29-7036

…インボディ豆知識…

★体脂肪率が高いと太って見える理由★

同じ体重でも、体脂肪率の高い人のほうが太って見えますよね。なぜ同じ体重なのに太って見えるかというと…実は同じ重さの筋肉と脂肪の体積を比べると、脂肪のほうが約1.2倍も大きいんです！ということは、脂肪の割合が高い人のほうが大きく、そして太って見えることとなります。継続的な運動で脂肪を減らして筋肉を増やせば、体重が増えたとしても見た目は引き締まり、美ボディを実現することができますよ！



スポーツセンター 冬のおすすめ

『トレーニング室』

スポーツセンタートレーニング室は、冬でも安心して運動できる器具をそろえています。ランニングマシンや膝にやさしいエアロバイクなどの有酸素運動マシンのほかにも筋トレができるマシンもありますので、冬場の運動不足解消にご利用ください！

※トレーニング室ご利用の際は運動靴をご持参ください

使用中止

1月のロビー・卓球台について

災害復旧工事及びロビー使用のため、下記の日程でロビーでの休憩及び卓球台の使用ができません。最新の使用状況については受付(☎22-3944)までお問い合わせください。

| 日付 | 時間 |
|------------------|-------------|
| 1月7日(火)~1月31日(金) | 13:30~15:30 |
| 2月7,14,28日(金) | 10:00~18:30 |

せいこドームご利用案内

営業時間 10時~21時 2月休館日 3日

| 料金案内 | 中学生 | 高校生 | 大人 | 60歳以上 |
|---------|------|------|------|-------|
| トレーニング室 | 60円 | 160円 | | |
| アリーナ | 110円 | 210円 | 310円 | |

レンタル>卓球台・ラケット・ボール、各種スケート靴

問合せ>☎22-3944

◆災害復旧工事に伴い、館内で大きな工事音がありますのでご了承ください。

◆町民みんなで使う公共施設です。ごみの放置、施設へのいたずらなどは絶対にしないでください。

安平公民館「体験型『冬の防災キャンプ』」を実施しました！

12月26日~27日、安平公民館において「体験型『冬の防災キャンプ』」を実施しました。小学4~6年生の37名が自分たちで電気の確保、夕食づくり、段ボールベッド作成など実際に災害に遭った想定の中、自分たちで考え1泊2日のキャンプを体験することができました。当日の様子は「安平公民館」で見ることができます！ぜひご来館ください。

