

せいこドームからのお知らせ

アリーナ情報

今年の紅葉はまだかなと思い…

紅葉キターーーー！と思ったのも束の間、あっという間に落ち葉となり焼き芋したいっ！いやいやそれよりタイヤ交換しなければと思う季節になりましたね。アイスホッケーは10/31にジャパンカップ、フィギュアスケートは10/23からグランプリシリーズが始まり、いよいよシーズン到来です。

今年はコロナ禍で各種スポーツ大会も様々な制約があるなか実施されており、町民のみなさまもいつも通りにスポーツがやりにくい状況だと思います。

当アリーナリンクでは、コロナ対策にしっかり取り組んでおりますので、安心してご利用いただけます。

なお、専用貸切等の時間がございますので、ご利用の前にはお電話でご確認のうえご利用くださいますようお願いいたします。

せいこドームご利用案内

□営業時間 10時～21時

□12月休館日 全館：7、29～31日

プール：14、21、28～31日

プールの年内営業は12/27(日)までとなっております。また、各レッスンの年内最終は12/22(火)～12/26(土)です。

年の瀬までプールをお楽しみください。

料金案内	中学生	高校生	大人	60歳以上
プール	無料	210円	310円	110円
リンク		210円	310円	310円
トレーニング室	60円	160円		

【豆知識】トレーニングで冷え性改善

寒い季節の手足の冷えはつらいものです。冷えによる肩こり・腰痛・便秘・肌荒れ等の体調不良が起きやすいことから「冷え性は万病のもと」とも言われます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

【冷え性を改善する生活習慣】

- ① 食事の工夫・身体を温める食材(しょうが・人参・かぼちゃ・ごぼう・玉ねぎ・肉等)を積極的に摂取しましょう。
- ② 38～40度くらいのぬるま湯にゆっくり浸かりましょう。血行促進とリラックス効果が得られます。
- ③ 身体を締め付けすぎる服装は避けましょう。
- ④ 十分に睡眠をとって身体を休ませましょう。
- ⑤ 日常に適度な運動を取り入れましょう。

自分の身体を知る

インボディ測定

秋から冬へと季節も変わり、身体の中身も冬ごもりに備えていませんか？冬の運動不足は、生活習慣病・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)のきっかけになります。

筋肉量・脂肪量がどの部位にどれだけついているかを簡単に測定できる『インボディ』を、ぜひ健康維持にお役立てください。

月	9:30～11:30	16:30～18:30
11月	24日(火)	20日(金)
12月	22日(火)	18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

使用中止

ロビー・卓球台について

ロビー使用のため、以下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。

□日時 12月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)
12月6日(日)、13日(日)、20日(日)
午後1時30分～午後3時30分