

せいこドームからのお知らせ

自分の身体を知る

インボディ測定日時のお知らせ

巣ごもりの年末年始で運動不足が心配な方「どれくらいどこに筋肉・脂肪がついているのだろうか？」それにお応えできるのがインボディ！部位別の筋肉量・脂肪量の他、基礎代謝や左右のバランス等、自分の身体の中身がよく見えてきます。お勤め帰りにちょっと寄って測定してみませんか？

	9:30～11:30	16:30～18:30
1月	26日(火)	22日(金)
2月	16日(火)	26日(金)
3月	23日(火)	19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

★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倍も大きいのです！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になります。

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！



【からだ豆知識】

お正月太りを早めにリセットする！

年末年始、家でゴロゴロ食べて飲んで『お正月太り』になってしまう方は多いはず…。今年は特に在宅時間が多くなり体重が気になる方も多いことでしょう。今月はそんな『お正月太り』をリセットするコツについてのお話しです。

①毎日体重計に乗り、鏡で全身をチェックする

実際にどれくらい体重が増えているのか、体型がどう変化しているのか「現実」を知りましょう。

②食べ過ぎたあとの2～3日はリセット期間を設ける

1日毎に「こんなに食べてどうしよう」とストレスを溜めずに1週間のトータルで、ある程度バランスがとれていたらOK。

翌日・翌々日は軽めに抑えましょう。

③夜はすぐに寝る

年末年始は遅い時間まで起きていることが多くなります。起きていると何か食べたくなってしまうもの…。でも身体を休めるためにも、お腹が空いたら早めに寝る！そうすると、翌日も快調です。

いかがでしたか？難しく考えず生活習慣を見直すことが大切です。もちろん、適度な運動も忘れずに！

せいこドームご利用案内

営業時間 10時～21時

2月休館日 1日(月)【毎月第1月曜日】

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	

アリーナリンクのご利用につきましては、専用利用等の貸出しのため、日々変更になる可能性がございます。ご面倒でもご利用の前にお問合せください。

◆リンク使用料は、使用許可証の提示で無料

◆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。

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

使用中止 1・2月のロビー・卓球台について

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)までお問合わせください。

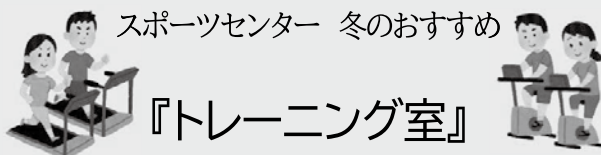
◆日時

1月30日(土) 10:00～13:00

1月31日(日) 10:00～11:30

2月5日(金)・19日(金)・26日(金) 13:30～15:30

2月9日(火)・10日(水) 10:00～17:00



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他にも、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。