

# せいこドームからのお知らせ

## インボディ8・9月開放日のお知らせ



筋肉や体脂肪のバランスが一目でわかり、健康管理や運動成果の確認に役立つインボディ。自分の身体の状態を確認してみましょう！

☆測定できない方

①18歳以下 ②心臓ペースメーカーを装備している

★測定を控えて欲しい方

①妊娠中、及び生理中の女性

※測定には1人2～3分程度かかります。一度に測定を希望する方が集中しますとお待ちいただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※測定の際には裸足になっていただきます。

月	午前の部 10時～12時	夜間の部 16時30分～18時30分
8	29日(火)	25日(金)
9	19日(火)	29日(金)

◎8月測定会の会場は、1階ミーティング室に変更になります！

問合せ 健康福祉課 健康推進グループ ☎25-2425

教育委員会 社会教育グループ ☎25-2083

## あなたの身体のバランスは… ～インボディマメ知識～

あなたの筋肉・脂肪量はどんなバランスでしょうか。実際にインボディで計測すると、とてもよくわかります。皆さんの計測結果で多いのは、「体重に対して筋肉量が少なく、体脂肪が多い…」というものです。

では、脂肪を減らすためにはどうしたらよいのでしょうか。運動をあまりしていない方は、まずは簡単なウォーキングからはじめてみるのがオススメです。

実は、運動を始めてから20分間、身体の中の糖質を優先的にエネルギーに変換します。脂肪が燃え始めるのはその後。なので、体脂肪を減らすためには最低でも20分以上の有酸素運動を行うことが重要です。



朝晩の涼しい時間帯、ご夫婦・ご友人と景色を見ながらゆっくりと歩いてみるのも気持ちいいですよ。

## 9月23日(土)、プールフェスティバル開催！ ※一般遊泳時間に変更になります(13時～21時)



### 教室体験募集中！

「ちょっと教室に興味はあるけれど、続けられるか不安…」とお考えの皆さん！一度体験に来てみませんか？参加を希望される方は、前日までにお電話でお申し込みください。

【対象教室】

水中運動教室(火) 10:30～11:30

バランスボディ(水) 13:30～14:30

ウォーキングアクア(金) 10:30～11:30

【対象期間】

8月22日(火)～9月29日(金)

【申込み】

せいこドーム(22-3944)

安平町内在住または町内の子ども園・小中学校に通っている子どもたちには、「アリーナリンク・プール使用許可書」というカードが配布されています。このカードを提示すると利用料金が免除となりますので、ご利用の際は必ず提示してください。

紛失した場合は、担任の先生に申し出て再発行の手続きをお願いします。

※町内在住で町外の子ども園等に通われている方は、保険証をご用意の上、窓口で申請してください。

## せいこドームご利用案内

営業時間：10時～21時

9月休館日：プール…4、11、19、25日

全館…4日

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

◆65歳以上の方は、申請すると無料でプールをご利用いただけます。身分証明書をご持参の上、窓口にて申請をお願いします。

◆窓口に届いている忘れ物は3ヶ月間保管し、申し出がなければ破棄します。お心当たりのある方は、窓口へお申し出下さい。

◆アリーナ一般滑走をご利用の際、ケガ防止のために帽子・手袋を着用してください。