



令和5年(2023年)

8月6日

中央区だより

第392号

にぎわう都心、豊かな自然、
みなとまち文化が織りなす
活気あふれる拠点のまち

区の人口 (住民基本台帳による)

人口	172,681人	(-71)
男	81,841人	(-49)
女	90,840人	(-22)
世帯	89,486世帯	(-5)

※令和5年6月末現在の住民基本台帳による。()内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

「朝活」から「朝活」1日を始めよう!

暑い日が続く夏、体の不調を感じていませんか?区では、健やかでいきいきと暮らせるまちづくりに努めています。適度な運動は元気な心と体を保つために効果的です。朝の涼しい時間帯を利用して体を動かしてみませんか。

アーケードがあるので雨の日でも安心



回 毎週水曜日午前6時20分ごろ～
場 古町5 山下家具店前広場

「体操後にみんなでお茶を飲みながら会話することも元気の秘訣」と話すのは、同会代表の大野さん。元気と笑顔の輪が広がっていました。



コーヒー片手に談笑する参加者のみなさん

朝の定番運動

(6:20スタート)

ラジオ体操

古町ラジオ体操会は活動を始めて10年以上。毎週水曜日、誰でも自由に体を動かすことができ、毎回50人ほどが参加しています。

同会を指導しているのは、県ラジオ体操連盟理事長の関川正明さんをはじめとしたラジオ体操指導士のみなさん。

「ラジオ体操は場所や世代を問わず誰でもできる運動。誰かと競うものではないので、自分のペースで取り組めるところが魅力」と関川さんは話します。



1級ラジオ体操指導士の資格を持つ関川さん

心と体をほぐしてリフレッシュ

朝ヨガ教室 (7:00スタート)

広い芝生で体を動かせる



回 9月までの毎週木曜日午前7時～8時
場 白山公園空中庭園5 ¥500円
今号市報にいがた「別冊情報ひろば」も確認してください。

ヨガインストラクター 若林先生

ゆっくり気持ちよく伸ばすのがポイントです。まずは、家で前屈から始めてみましょう。



今年度の初回となった7月6日は12人が集まり、青空の下、ヨガを楽しんでいました。参加者の年齢や性別はさまざま。中には、ヨガをしてから出勤や登校する人もいます。

初めて参加したというヨガ経験者の伊藤正美さんは、「ヨガを始めてから、体の調子が良くなり、また、ポジティブになった気がします。ここは、予約せず気軽に来られるところがいいです」と笑顔。

インストラクターの若林亜依先生は、「ヨガで胃腸の働きを活性化させたり瞑想したりすることで、体と心がスッキリします。頑張る自分のために、リフレッシュする時間を作ってほしいです」と話していました。

雨天や芝生の状況により中止となる場合があります。ホームページ=右の二次元コード=を確認してください。



その他の朝活情報

呼吸に集中

(7:00スタート)

太極拳

新潟県民会館前では、日、祝日を除き太極拳が行われています。



ゆっくり散策

鳥屋野潟公園

自然豊かな鳥屋野潟周辺には、朝からウォーキングや野鳥観察などを楽しむ人がたくさん。

晴れた日には、コーヒースタンドが出現していることも。



涼しい朝でも熱中症に注意

- ・外出時は日傘や帽子を着用しましょう。
- ・こまめに休憩し、水分・塩分を補給しましょう。
- ・通気性のよい衣服を着用しましょう。
- ・保冷剤や冷たいタオルで体を冷やしましょう。

(参考:厚生労働省「熱中症予防のために」)

