



## Let's challenge! コロナ太り解消大作戦!

新型コロナウイルスの影響で運動不足になっていませんか？  
また、年末年始に美味しい食べ物をたくさん食べるなど、おながぼっこりする機会が増えてきます。こんな時こそ、運動をしてコロナ太りを解消しましょう。

### 体育施設で汗を流そう



問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)  
※施設の利用については各施設にお問い合わせください

筋力トレーニングや屋内ランニングコースでの有酸素運動など、自分に合った運動を楽しめます。また、友人を誘って体育室で、卓球やバドミントンなどの屋内スポーツを楽しむこともできます。初めての人も、施設の使い方やトレーニングに関する事など、スタッフまでお気軽にご相談ください。

#### 西総合スポーツセンター(五十嵐1の町6368-48)



開館時間 月曜～土曜 午前9時～午後9時、  
日曜・祝日 午前9時～午後5時  
休館日 毎月第3水曜(祝日の場合は翌週水曜。大会などで変更する場合あり)、  
12月30日～1月2日  
駐車場 275台(車椅子専用駐車場4台)  
問い合わせ ☎025-268-6400

#### 黒埼地区総合体育館(金巻746-1)



開館時間 月曜～日曜 午前9時～午後9時  
休館日 毎月第1月曜(祝日の場合は翌平日。大会などで変更する場合あり)、  
12月30日～1月1日  
駐車場 136台(車椅子専用駐車場4台)  
問い合わせ ☎025-377-5211

#### 西・黒埼 トレーニングルーム・ランニングコース

利用料 250円※(1回の料金でトレーニングルーム・ランニングコースどちらも利用できます)



ランニングマシンやフィットネスバイクといった有酸素運動や筋力トレーニングのほか、ゆったりとストレッチもできます。

対象 中学生以上(中学生は成人の付き添いが必要)



天気を気にせず走ることができる屋内ランニングコース。西総合スポーツセンターは、1周150mで進行方向は1週間ごとに変更。黒埼地区総合体育館は、1周170mで進行方向は奇数日・偶数日に変更します。

#### 西 屋内温水プール



25mプールのほか、幼児用プール、ウォータースライダーがあります。小学4年生以下は水着を着た成人の付き添いが必要です。

利用時間 月曜～土曜 正午～午後9時、  
日曜・祝日 午前10時～午後5時(毎週水曜休館)

利用料 500円※

※利用料が割引になる場合があります

- ・小中学生と65歳以上の個人利用は、どちらの施設も1回100円(プールは200円)で利用できます。ただし、小学生以下はトレーニングルームを利用できません
- ・65歳以上の人は初回入場時に、保険証などで年齢確認を行います
- ・障がい者手帳、療育手帳の提示で、各施設が無料で利用できます
- ・サタデーパスポートの提示で、プールが無料で利用できます

### 効果的なウォーキングを学ぼう



問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)

コロナ禍でも安心して気軽にウォーキングが学べるDVDを作成しました。健康効果を高めるためのウォーキングの基本的な内容を収録しています。自宅で学び、新しい生活様式を踏まえながら実践して効果的・効率的にウォーキングを楽しみましょう。

#### DVD「まずは学ぼう NEWスタイルウォーキング」

貸出開始日 1月11日(火) 貸出期間 2週間  
貸出場所 西区役所1階14番窓口、西地域保健福祉センター、黒埼地域保健福祉センター  
内容 靴の履き方、ウォーキングフォームと準備運動、家の中でのウォーキング方法、ウォーキングマナー、ほか  
制作・監修 身体運動研究会篠田塾 申し込み 直接窓口にお越しください

#### Youtubeで一部公開

右の二次元コードからDVDの内容の一部を公開しています。



DVDの内容をちょっと紹介



### お家で体を動かそう



「寒さや雪で家から出たくない!」という場合は、自宅で体を動かしてみませんか。椅子やタオルなど、自宅にあるものを使って、気軽にエクササイズができます。

#### ももの筋肉エクササイズ 左右交互に10回×2セット

##### 片脚上げ

両手で椅子の座面をつかんで、上半身を安定させる



伸ばした片脚をゆっくりと20～30秒持ち上げ、ゆっくりと下ろす

##### もも上げ

安全のため、椅子などにつかまって行う



背筋を伸ばした姿勢でももを腰の高さまで上げて姿勢を保ち、ゆっくりと下ろす

#### もも裏などのストレッチ 左右10秒ずつ×2セット

##### 立位

後ろの足のかかとが床から離れないように気を付ける



壁を支点にして、もも、ふくらはぎ、アキレス腱をゆっくり伸ばしてキープ

##### 座位

脇腹、ももの裏がしっかり伸びていることを意識する



少し浅く椅子に座り、タオルを両手に持ち、つま先に向かって両手を伸ばす

○今号掲載の情報は12月13日時点のものです。新型コロナウイルスの感染状況により催し等を中止する場合があります。開催状況はそれぞれの問い合わせ先までご確認ください

○催しに参加する場合は、それぞれで実施される感染対策を確認し、徹底をお願いします