

2016年
10月号

ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場

〒675-0047
加古川市西神吉町 1010
TEL : 079-432-3000
FAX : 079-431-5700
営業時間 : 午前9時～午後9時
休館日 : 第3水曜日 / 年末年始

秋風が気持ちのいい季節になりました。秋野菜などが収穫の最盛期を迎えるこの時期、「食欲の秋」を迎える方も多いのではないのでしょうか。美味しいものを安心して味わえる様に、自らも細心の注意を払いましょう。また、冬に向けて体が脂肪を溜め込む時期でもあるので、「運動の秋」で、体に余分なものを溜め過ぎないように対策をしましょう。そして、それらの知識を仕入れるための「読書の秋」もお忘れなく。

栄養講座～朝食の大切さ～開催のお知らせ

日時:平成28年 10月25日 11:00～12:00
場所:加古川市立総合体育館
2F 研修室
対象:16歳以上
内容:1日のエネルギーの源となる朝食の
重要性がテーマの講座です。
参加費:無料
定員:20名(先着順)
申込:総合体育館窓口 もしくは
TEL 079-432-3000まで
申込期間:平成28年9月25日～10月18日

ウェーブリングヨガ教室のご案内

日時:10/8.22 土曜日 16:15～16:45
場所:加古川市立総合体育館 スタジオ
対象:16歳以上
内容:今流行のウェーブリングを
使用した新しいスタイルの
ヨガ教室です。
参加費:1回 500円(当日支払い)
定員:20名(先着順)
申込:総合体育館窓口 もしくは
TEL 079-432-3000まで

トレーニングジム 利用制限のお知らせ

下記の日程において、トレーニングジムのご利用時間を制限させていただきます。

日時:平成28年 11月3日 9:00～16:00

(第4回加古川市民スポーツカーニバル 開催の為)

平成28年11月25日 終日

(日本商工会議所青年部第34回全国会長研修会「かこがわ会議」開催の為)

ご利用されるお客様にはご迷惑をおかけしますが、
ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

陸上競技場へのお問い合わせはこちら

〒675-0047
加古川市西神吉町 1050
TEL : 079-433-2662
FAX : 079-434-2322



10月の休館日

10月19日(水)

検索

加古川市立総合体育館

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>

ノルディックウォーキング教室 開催

日 時:平成28年 11月19日(土) 10:00~11:30
場 所:加古川運動公園陸上競技場
対 象:中学生以上
内 容:ポールを使用しながら歩くことで、全身を使ったウォーキング運動を行います。
参加費:無料
定 員:20名(先着順)
申 込:陸上競技場窓口 もしくは TEL 079-433-2662まで
申込期間:10月11日(火)~11月18日(金)

脳トレ元気体操教室 体験会

日 時:平成28年 10月6,20,27日(木) 13:30~14:30
場 所:加古川市立総合体育館 2F 研修室
対 象:16歳以上(高齢者の方にオススメです)
内 容:11月から開始する脳トレ元気体操教室の体験会です。指先運動や足腰に負担の少ない有酸素運動で、健康な体作りをサポートします。
参加費:1回 500円
定 員:20名(先着順)
申 込:総合体育館窓口 もしくは TEL 079-432-3000まで

「食欲の秋」はコントロールできる

旬のおいしい食べ物が増えて、食欲がアップする秋！今回は、秋が旬のおいしいものを楽しみながら、食欲の秋をストレス無くコントロールできる簡単なコツをご紹介します！

野菜・海藻を先に食べる！

野菜や海草は低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含むのでとっても身体に良いのですが、それだけではなく食欲コントロールにも効果的！意識して最初に食べるようにしてみてください。また、最初に野菜を食べておくことで、後から脂質や糖質を摂っても血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌を抑えられ、脂肪として蓄えられにくくなります。血管へのダメージも防いで、生活習慣病の予防にも効果的なのです。



噛む回数を決め、意識して噛む

私達の身体は意外に反応が鈍く、脳から満腹サインが来るまで10~15分程かかると言われています。食べ過ぎを防ぐためにはゆっくり食べる必要がありますが、ゆっくり食べる方法としてオススメなのが噛む回数を増やすこと！長く噛み続けることで食べ過ぎる前に満腹サインをキャッチできるだけでなく、噛むことで交感神経が高まり食後の消費エネルギーも高まるという報告や小顔効果、アンチエイジングにも効果があるという説もあります。回数を決めると意識しやすくなるのでオススメです。

お茶やお水など/ンカロリーの飲み物を一緒にたっぷり摂る

これも食べ過ぎを防ぐ効果が期待でき、代謝に必要な水分もたっぷり補給できます。特に「ちょっとしたおやつ」には効果を発揮します！美肌の大敵、便秘を防ぐ効果もあります。



悩みの種の急激な体重増加も簡単なコツでコントロールして、味覚の秋を上手に楽しく乗り切りましょう。無理なガマンよりちょっとした毎日の意識&心がけが大事です。