

2017年

5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

少しずつ気温も上がり、外で運動しやすい季節となりました。この時期は「五月病」で悩む方も多いのではないでしょうか。新生活になかなか適応できずやる気が出ない。そんな時には、気分転換に外に出てウォーキングをしてみてもいいかもしれません。太陽の下で運動すると、その開放的な雰囲気ですぐに心地よく運動することが出来るはずです。また、陸上競技場周辺は自然に囲まれているため、清々しい気分が運動が出来ます。是非お試しください！！

無料!

教室無料体験会実施!!

キッズダンス教室

日 時: 5月13日(土) ①15:00～16:00 ②16:15～17:15

場 所: 総合体育館 2F 研修室

対 象: ①2～6才児 ②小学1～3年生

定 員: ①20名 ②10名(各先着順)

持 ち 物: 体育館シューズ、動きやすい服装、飲料水

人気の教室を無料で体験できるチャンス!!
是非お気軽にご参加ください。

総合体育館教室案内

脳トレ元気体操教室

日 時: 5月11,18,25日 6月8,15,22日(木)
13:30～14:30

場 所: 総合体育館 2F 研修室

対 象: 16歳以上

受講料: 10,000円(全10回)
1,200円(スポット参加)

定 員: 20名(先着順)

持 ち 物: 体育館シューズ、動きやすい服装、
タオル、飲料水

ベビーマッサージ教室

日 時: 5月2,9,30日 6月13,20,27日(火)
10:00～11:00

場 所: 総合体育館 2F 研修室

対 象: 産後2カ月～1年半の子どもと保護者

受講料: 1カ月 3,000円(オイル代込み)

定 員: 15組(先着順)

持 ち 物: バスタオル、動きやすい服装、飲料水

お申し込みは 体育館フロント1F もしくは Tel 079-432-3000 まで

お知らせ

5月3日(祝・水)、4日(祝・木)に体育館にて

加古川中学校錬成会(剣道)、

5月4日(祝・木)陸上競技場にて

加古川俊足王決定戦が開催されます。

両日とも駐車場の混雑が予想されます。

皆様が気持ちよくご利用いただけますよう、
ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



5月の休館日

5月17日(水)

検索

加古川市立総合体育館

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

俊足王決定戦のご案内

5月4日(祝・木)午前9時より、総合運動公園陸上競技場にて

第3回 加古川市俊足王決定戦 が開催されます。

全力で頑張る子供たちを是非応援してあげてください。

また、当日はインボディー測定会も行います。

こちら是非ご利用ください！！



総合体育館 教室案内

空手教室

日 時:5月2,9,16,23日 6月6,13,20,27日(火)
19:00~20:45

場 所:総合体育館 2F 研修室

対 象:小学生以上

受講料:3,000円(月謝制)

定 員:20名(先着順)

持ち物:空手衣、飲料水、タオル



かんたんラグビー教室

日 時:5月10,24日 6月7,14日(水)
19:00~21:00

場 所:総合体育館 2F 研修室

対 象:16歳以上

受講料:3,000円(月謝制)

500円(スポット参加)

定 員:30名(先着順)

持ち物:体育館シューズ、動きやすい服装
飲料水、タオル



お申し込みは 体育館フロント1F もしくは Tel 079-432-3000 まで

快眠を得るために重要な5つのポイント

新生活が始まり、生活リズムの変化や緊張などから不眠症になっている方もいるのではないのでしょうか？

不眠症とは寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続き、日中の眠気や注意力の散漫など様々な体調不良が起こる状態を指します。日本においては約5人に1人が、このような不眠の症状で悩んでいるとされ、男性よりも女性に多いと言われています。

基本的に自律神経のバランスが狂い、交感神経が異常に興奮、緊張しているために不眠症になっていると考えられます。改善する為には、副交感神経を働かせることが大切です！

副交感神経を働かせる
重要ポイントは5つ！

- ①毎朝同じ時間に起きる
- ②軽い運動を出来るだけ毎日行う
- ③夜になったら出来るだけ身体を温める
- ④寝る前には柔らかい光にする
- ⑤就寝3時間前になったら飲食をしない



体をリラックスさせて、健康的な睡眠を心がけましょう！