

2017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

総合体育館では天気を気にせず運動が楽しめます。「女心と秋の空」と言われるほど天気が変わりやすいこの季節に、天気を気にせず運動を楽しみたい方は、当体育館を使用してみてはいかがでしょうか。利用者登録をして頂ければ、インターネットからも体育館のご予約が可能です。登録料は必要ありませんので、是非お気軽にご登録ください。また、運動が苦手な方でも気軽に始められる教室等も開講しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

2017/2018 V・プレミアリーグ女子加古川大会 開催のお知らせ

加古川市立総合体育館にて
プロバレーボールリーグ(Vリーグ)が
開催されます。

今後総合体育館HPにも試合情報が
掲載されますので、是非ご確認ください。



入場にはチケットが必要となります。

～ 試合情報 ～

12月2日(土) 13:00～

～ 第1試合 ～

JTマーヴェラス VS 久光製薬スプリングス

～ 第2試合 ～

トヨタ車体クインシーズ VS 上尾メディックス

～ チケット情報 ～

	(前売)	(当日)
A指定席(1F)	3,200円	3,500円
B指定席(1F)	2,700円	3,000円
B指定席(2F)	2,700円	3,000円
自由席(大人 2F)	2,000円	2,300円
自由席(小中高生 2F)	1,000円	1,200円

チケットは総合体育館フロント
またはチケットぴあ、コンビニにて
10月10日(火)より販売開始予定です。

チケットぴあ【Pコード】 837-115

ローソンチケット【Lコード】 51610

栄養講座 ～生活習慣と食事について～

日時: 10月26日(木) 11:10～12:10

場所: 加古川市立総合体育館
2F 研修室

対象: 16歳以上

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 電話申込

申込期間: 9月1日(金)～10月25日(水)



陸上競技場からの お知らせ

陸上競技場主競技場の改修工事を行う為、
下記の期間中、主競技場が使用できません。
また、トレーニングルーム、補助競技場は
通常通り使用可能です。

平成29年 11月 6日(月)

?

平成30年 3月 30日(金)

ご理解とご協力をお願い致します。

10月の休館日

10月18日(水)



検索

加古川市立総合体育館

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

陸上競技場 教室体験会のお知らせ

ノルディックウォーキング教室

日時: 11月11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
参加費: 無料
定員: 20名(先着順)
持ち物: 飲み物, 動きやすい服装, タオル, ウォーキングポール
申込: 陸上競技場窓口 もしくは 電話申込
申込期間: 10月1日(火)から、定員に達し次第締め切ります。



ポールレンタル 承ります!
お気軽にお問い合わせください!
1セット 200円

総合体育館 教室のお知らせ

ベビーマッサージ教室

日時: 10月10, 17, 24日(火)
10:00~11:00
場所: 総合体育館 2F 研修室
対象: 生後2ヶ月~1年半の子どもと保護者
参加費: 3,000円(全3回 オイル代込み)
定員: 15組(先着順)
持ち物: バスタオル, 飲み物, 動きやすい服装
申込: 総合体育館窓口 もしくは 電話申込

脳トレ元気体操教室

日時: 10月5, 12, 19, 26日 11月9, 16日
12月7, 14, 21, 28日(木)
13:30~14:30
場所: 総合体育館 2F 研修室
対象: 16歳以上
参加費: 10,000円(全10回)
定員: 20名(先着順)
持ち物: 飲み物, 動きやすい服装, 室内シューズ
申込: 総合体育館窓口 もしくは 電話申込

「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!

野菜や海藻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

私たち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/低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。