

スポーツの秋 身近で手軽に運動を始めよう!

区内の運動施設を利用して体を動かしてみませんか。今号では、南部スポーツ・コミュニティプラザの体験レポートと、スポーツ教室等の情報を紹介します。

スポーツ環境整備係/6階
☎(3228)8864
FAX(3228)5626

南部スポーツ・コミュニティプラザに行ってみた

会員登録がおすすめです



▲会員登録は3ページ参照

登録をすると、一般料金の半額の100円(1時間) **お得!**



広々・清潔

シャワールームやドライヤーも完備



準備運動を忘れずに

壁には「おすすめストレッチ」も




トレーニングスタート!

器具は全11種類!

スタッフが常駐。器具の使い方を聞けます

トレーニングメニューを4種類用意。初めての方でも自分に合ったトレーニングができます

いい汗かけた!

▲使用後は除菌を。いつでも清潔



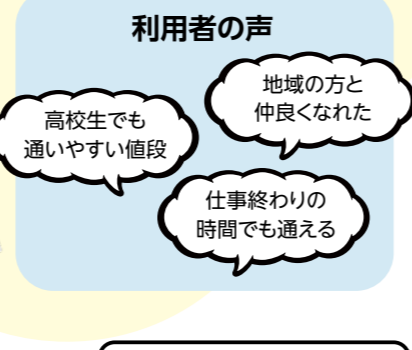

利用者の声

高校生でも通しやすい値段

地域の方と仲良くなった

仕事終わりの時間でも通える

気分や体力に合わせていろいろ選べるね! 他の運動施設や教室にも行ってみようかな



温水プール

200円/1時間(大人)
☆いずれも会員料金



多目的ルーム

600円/2時間(団体)



各種教室

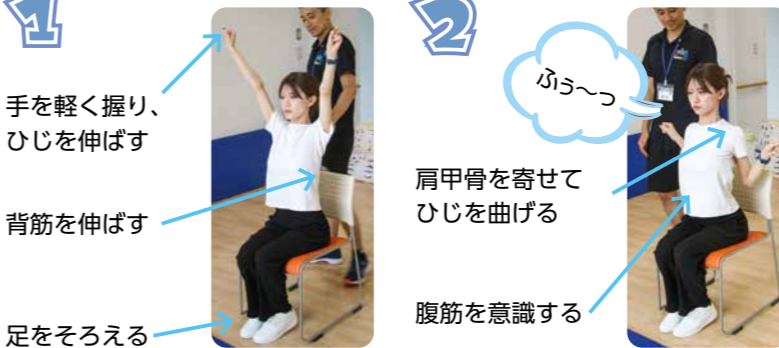
費用は教室によって異なります




自宅で手軽にできる運動を教えてくださいました

姿勢・肩こり改善トレーニング

- 手を軽く握り、ひじを伸ばす
背筋を伸ばす
足をそろえる
- 肩甲骨を寄せてひじを曲げる
腹筋を意識する




1・2を無理のない範囲で繰り返しましょう。デスクワークの方は、仕事の合間にやることも効果的です。腰への負担が少なく、高齢の方にもおすすめ。



本格的に運動したい方は
運動動画を無料で公開中。ダンスやストレッチなど、目的に合わせて挑戦できます。

▲こちらからアクセス




スポーツ・コミュニティプラザとは

区内に3か所ある、運動・スポーツを通じた交流拠点です。どなたでも利用可能。地域スポーツクラブの会員に登録すると、施設を会員料金で安く利用できる他、各種教室等に優先して参加できます。詳しくは、各施設☎をご覧ください。

会員登録について
対象 区内在住・在勤・在学の方
必要書類 本人確認書類、在勤・在学の方はその証明書類も
登録料(個人) 500円 ☆1年間有効。3施設共通

南部 弥生町5-11-26 ☎(5340)7881

利用時間
午前9時30分～午後10時30分
(プールは午前10時～午後9時50分)



☆休館日は原則年末年始と、南部・中部=毎月第1・第3月曜日、鷺宮=毎月第4月曜日(いずれも祝・休日の場合は翌平日)

中部 中央3-19-1 ☎(3363)0608

利用時間
午前9時30分～午後8時30分
☆プールはありません



鷺宮 白鷺3-1-13 ☎(3337)1771

利用時間
午前9時～午後10時30分
(日曜日・休日は9時45分まで)
☆トレーニングルームはありません




区内の運動施設や教室を知りたい方は

区ホームページの施設情報
体育館や運動ひろばの情報をご覧になれます。各施設では教室やイベントも開催。



▲こちらからアクセス



▲総合体育館のトレーニングルームにはクライミングウォールが




▲哲学堂運動公園には弓道場があり、吹き矢などの体験教室も実施

「生涯学習&スポーツガイドブック」
社会教育団体やスポーツ団体が実施する教室や大会などの情報を掲載。

2023年度 生涯学習&スポーツガイドブック

生涯学習編
スポーツ編
施設編

▲区民活動センターなどで配布中(在庫限り)



▲区HPからもご覧になれます