



# 体育館だより

第65号



令和 6年8月13日発行 池田町総合体育館（指定管理者：㈱ドリームワーク）西1条1丁目 Tel:572-0011 Fax:572-0123

## 「いすに座ってストレッチ」と「からだバー®」講座 開催のお知らせ

### 「椅子に座ってストレッチ」

いすに座ったまま実施しますので、転倒への不安や足への負担なども少なく、関節や筋肉の柔軟性を向上させたり、血流をよくして代謝を向上させたりすることができます。

### 「からだバー®」

からだバー®という器具を使って様々な効果のある動作を行います。

どちらも無理なく自分のペースで行うことができるので、体力に自信のない方や運動が苦手な方でも無理なく始めることができます。実施した後は体が軽くなり、開放感を感じられます。

肩こり、腰痛の解消、転倒予防、疲労軽減、疲労回復などの効果を実感できる講座になっています。

と き 令和6年9月7日、14日、21日、28日

毎週土曜日の午後2時から午後3時30分まで（全4回）

と ころ 池田町総合体育館 2階 多目的室

対 象 18歳以上の池田町民、池田町内に通勤・通学されている方

募集定員は12名です。「9月1日までにお申し込みください」

参加希望者が少ない場合は中止にさせていただきます。あらかじめご了承ください。

参 加 料 1000円（保険料・施設利用料として）

※9月7日（土曜日）に体育館受付窓口でお支払いください。

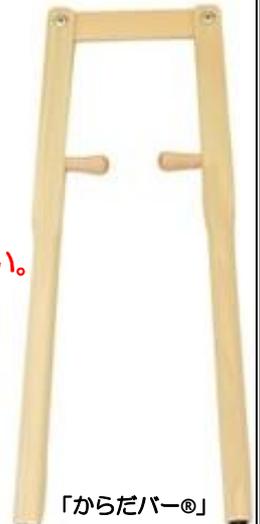
持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル、ヨガマット

「からだバー®」は無料で貸し出しいたします

講 師 吉田 景子さん 「からだバー® 1級指導者」

※お申し込みは、電話「572-0011」又は、総合体育館受付窓口にて承ります。

FAX「572-0123」でお申し込みの際は、住所、氏名、電話番号、FAX番号、年齢を必ず記入してください。



「からだバー®」

### からだバー®の5つの効果

1. 肩甲骨に焦点を置くことができ、それにつながる体幹の安定性が向上する
2. からだバー®を使用することで、バランスの取れた固有感覚を身につけることができる（固有感覚とは、体の各部の位置や運動・動きの方向や速度に関する情報を伝えてくれる大切な感覚です）
3. からだバー®が目安となり、正しい動きやストレッチを効果的に行うことができる
4. からだバー®を使用することで、からだのコントロール能力とバランス感覚が向上する
5. からだバー®の押圧効果により、血流が良くなり健康能力が高まる

### 池田町総合体育館「運動指導の日」

毎月1回トレーニングルームで、専門の指導員からトレーニング指導を受けることができます。

（各種マシンの使用方法、正しいトレーニング方法、ストレッチ指導、家でもできるトレーニング方法など）

今後の予定 8月20日、10月17日、12月19日、2月20日 13:30~16:30

9月10日、11月21日、1月16日、3月19日 17:00~20:00（すべて火曜日です）