



令和3年(2021年)

10月17日

第349号

中央区だより

歴史と文化の薫りただよ、
うるおいとにぎわいのまち
中央区

区の人口 (住民基本台帳による)

人口…… 174,191人 (-32)
 男……… 82,725人 (0)
 女……… 91,466人 (-32)
 世帯…… 88,447世帯 (+9)
 ※令和3年9月末現在の住民基本台帳による。()内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

スポーツの秋 イイ汗かこう!!

秋といえば、食べ物おいしい季節ですね。おいしいご飯を食べたら、今度は身体を動かしてみませんか。「いっぱい食べたし、体育館やお家で運動しようかな」と、そんな秋の過ごし方はいかがでしょうか。

鳥屋野総合体育館(神道寺南2)

鳥屋野潟北部にあり、多くの人に親しまれている総合体育施設です。体育館やプールはもちろん、トレーニングルームやダンスなどの練習ができる研修室、柔道場や剣道場、弓道場や相撲場まであり、さまざまなスポーツに対応しています。



開館時間 午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで) ※プールは正午～午後9時まで(日曜・祝日は午前10時～午後5時まで)

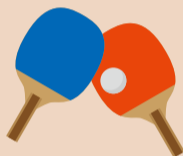
休館日 毎月第2木曜(プールは毎週木曜)、12月29日～翌年1月3日 ※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用で使える設備・使用料

・体育館、トレーニングルーム、ランニングコース ¥250円
・プール ¥500円 ・武道館 ¥250円

※小・中学生、65歳以上の人は100円。プールのみ200円。

☎同体育館(☎241-4600)



西海岸公園市営プール(関屋1)

関屋浜に近く、屋内プールを備えています。また、幼児プールには大きく1周しながら降りてくるウォーターライダーがあり、子どもたちに大人気です。



開館時間 午前10時～午後9時(日曜・祝日は午後5時まで)

休館日 毎週月曜、12月29日～翌年1月3日 ※開館時間、休館日は変更となる場合もあります。

個人利用の使用料 ¥500円 ※小・中学生、65歳以上の人は200円
☎同プール(☎267-6858)

館長の推し

屋内プールは、水深を最大で4.5mまで変えられることを生かして飛び込みスタート練習(週1回)、高飛び込み台(1、3、5m)で体験会などを開催しています。そして、コース幅も広いのでゆったり泳ぐことができます。

また、西海岸公園周辺は景色のよいランニングコースがあるので、ランニングの後にプールで体をほぐすこともおすすめです。



おすすめスポーツ教室 アクアエクササイズ

水中運動の1つで、陸上に比べて身体への負担が少なく、泳げない人でも簡単に始めることができます。

☎①12月1日(水)までの毎週水曜 午前10時15分～11時

※11月3日(水・祝)を除く

②11月25日(木)までの毎週木曜 午後7時45分～8時30分

☎先着30人 ¥各回300円 ※個人利用の使用料別途必要



おうちでお手軽に！ストレッチ&エクササイズ

家事やリモートワークなどの合間にできる運動をご紹介します！ちょっとしたすき間時間に身体をほぐしてリフレッシュしてみませんか。

肩こりに！ 肩周りのストレッチ



①腰幅に足を開いて背筋をまっすぐにして立つ
②体の後ろで肩幅より広めにタオルを逆手で持つ
注：肩が痛い人は無理をせず幅を広く持つ



③体が反らないようにして腕を痛みが無い範囲で上げる
注：この時腕が曲がらないように
①～③をゆっくり繰り返す



④腕を前に戻してタオルをもったまま上に伸ばす
注：腰を反らさずに痛みが無く上げられるところまで上げる

ふくらはぎに！ かかと上げ



①腰幅に足を開いて両手は壁などにつかまる
注：背筋はまっすぐのまま



②かかとをしっかりと上にあげる
注：この時つま先が浮かないようにしっかりと地面を踏む

猫背に！ 肩甲骨エクササイズ



①ペットボトルにお好みの重さに合わせて水を入れる
②椅子などに膝・腕を乗せる
③椅子に乗せてない方の手でペットボトルを持ち腕を下に伸ばす



④肘を後ろに引っ張る
注：体が開かないように胸は常に下をむいたまま

