



春からの健康づくりに

区では、区民の皆さんがいつまでも元気でより健康的な生活を送れるよう、スポーツ・運動を楽しむ機会づくりを進めています。

暖かくなってきたこの時期、健康・仲間づくり・自分磨きのために新しいことにチャレンジしてみませんか。

健康のために運動を始めたいと思っている人はこちら！

西区発！健康ステップアップチャレンジ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

- 詳しい内容や申し込み方法は、今後の本紙でお知らせします。
- 生活習慣病予防など健康づくりに関する講座も企画していますのでぜひご参加ください。

平成31年度年間予定

会場	内容	日程
寺尾中央公園	初心者向け ウォーキング	5月23日(木) 5月27日(月)
	経験者向け ウォーキング	10月4日(金) 10月21日(月)
西総合スポーツセンター	初心者向け ウォーキング	9月9日(月)
	ココモ予防講座	11月27日(水)
黒埼地区総合体育館	ココモ予防講座	9月26日(木)
内野まちづくりセンター	ココモ予防講座	12月3日(火)
	初心者向け ウォーキング	12月10日(火)

初心者向けウォーキング講座

- 日時** ① 5月23日(木)午後2時～3時30分
② 27日(月)午前10時～11時30分

内容 インターバル・ウォーキングで脂肪燃焼アップ
膝痛・腰痛予防の歩き方

会場 寺尾中央公園 休息所(公共交通機関でお越しください)
講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)
持ち物 運動のできる服装・屋外運動靴、タオル、飲み物、筆記用具
定員 各回25人(応募多数の場合、初めての人を優先して抽選)
申し込み 24日(水)～5月8日(水)に電話で問い合わせ先



西区健康応援コラム ウォーキングで健康づくり

ウォーキングのここがイイ！

- 特別な道具が無くても始めることができる！
普段の生活に取り入れたり、スキマ時間の活用にも◎。
- ウォーキングは有酸素運動。正しい歩き方で！
「心肺機能の向上」「脳の活性化」「ストレス発散」などの効果が期待できる！
- コースを変えることで、マンネリ化しない！
暮らしているまちで新しい発見があるかも。

西区てくてくマップ ウォーキングMAP

- 8つのウォーキングコースや歩く時の注意点をまとめたマップを配布しています。ぜひご利用ください。

配布場所 西区健康福祉課、西地域保健福祉センター、黒埼地域保健福祉センター



安全のために

- 準備運動・ストレッチを忘れずに！
準備運動をしないと、体に急な負担をかけてしまい、けがの原因になります。また、運動後のストレッチは疲労を回復する効果があります。
- 無理をしない！
無理な運動は逆効果です。その日の体調に合わせて運動量を調整しましょう。高血圧、糖尿病、関節痛などの持病がある人は、事前に主治医と相談してください。

家族や友人とのスポーツに！

西区の体育施設をご利用ください

問い合わせ・予約(電話予約は、利用日の1ヶ月前から利用日当日まで。料金はすべて1面1時間あたり。照明は別途料金がかかります)

- ①黒埼地区総合体育館(☎025-377-5211) ②西総合スポーツセンター(☎025-268-6400)
③みどり森の運動公園体育施設(☎025-379-3766) ④小針野球場(☎025-265-0513)

テニスコート

施設(所在地・駐車場)	時間	料金	設備	問い合わせ
流通公園庭球場(流通センター5・8台)	8:00~16:00 ^{*1}	600円	グリーンサンド 4面	①
善久河川敷公園庭球場(善久河川敷・62台)	9:00~17:00	600円	グリーンサンド 8面	
寺地河川敷公園庭球場(寺地地先・21台)	5:00~19:00	無料	全天候型 1面、クレイ 2面、グリーンサンド 1面	
寺尾中央公園庭球場(寺尾中央公園・30台)	9:00~17:00	無料	グリーンサンド 1面、クレイ 1面	
西総合スポーツセンター(五十嵐1の町・253台)	9:00~21:00 ^{*2}	800円	砂入り人工芝生 4面(照明あり)	

*1：6月1日～9月30日は18:00まで *2：日曜・祝日は17:00まで

多目的広場・球技場(みどり森の運動公園内)

施設	時間	料金	設備	問い合わせ
多目的グラウンド	9:00~21:00	1,500円	クレイサッカー1面、ソフトボール2面(照明あり)	③
屋外フットサルコート		2,000円	ゴムチップ入り人工芝2面(照明あり)	
屋内コート		3,000円	フットサル2面、ゲートボール4面、テニス2面	

野球場

施設(所在地・駐車場)	時間	料金	備考	問い合わせ
みどり森の運動公園野球場(板井・614台)	9:00~21:00	2,500円	硬式・軟式(照明あり)	④
黒埼地区野球場(木場・50台)	5:00~21:00	1,000円	軟式2面(1面は照明あり)	
小針野球場(小針1・223台)	9:00~17:00	2,000円	軟式	

子どもたちの運動会を応援！

西区 かけっこ教室



問い合わせ
西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

正しい姿勢の作り方、スタートダッシュの方法など、速く走るコツを専門のコーチが楽しく指導します。

日時 5月6日(振休)

- ① 午前9時30分～10時45分
- ② 午前11時15分～午後0時30分

会場 みどり森の運動公園 屋内コート

対象 小学生 各回先着60人
講師 新潟アルビレックスランニングクラブ指導スタッフ
持ち物 内履き、タオル、飲み物

申し込み 23日(火)～29日(祝)に電話で新潟市役所コールセンター(☎025-243-4894) 午前8時～午後9時、年中無休