

# サンパルネからのお知らせ

## サンパルネ8周年企画 飛び出せ！フリマBOX

フリーマーケットBOXを飛び出してフリーマーケットを開催します！

日 程：11月20日(月)～11月27日(月)  
場 所：サンパルネ3階 総合受付横  
出 店 料：540円  
申 込 期 間：10月20日(金)～11月13日(月)  
申 込 期 間：サンパルネ3階総合受付にて直接又はお電話でお申込下さい



## いきいきチェア体操

気軽に運動を始めてみませんか？

日 時：平成29年11月7日(火)  
時 間：11:30～12:30  
場 所：サンパルネ  
2階 コンベンションホール  
持ち物：汗拭きタオル・飲み物  
内 容：頭の体操・簡単な筋肉トレ

当日は動きやすい服装と靴で参加ください！！



## 健康カラオケ大会

日 時：平成29年11月17日(金)  
時 間：10:30～12:30  
料 金：1,080円  
定 員：10名(最小催行人数：3人)  
※定員になり次第締め切りです  
場 所：サンパルネ  
2階 コンベンションホール  
申込期間：10月11日(水)  
～ 11月10日(金)  
申込方法：3階サンパルネ総合受付又は  
お電話にて申込ください



詳しくは東村山市民ステーション「サンパルネ」  
指定管理者 東京ドームグループ  
TEL：042-395-5115 まで

# スポーツセンターニュース

## 2017年11月

### 第66号

### November



## 利用時間変更のお知らせ

平成29年11月13日(月)は定期清掃の為、  
卓球室・ランニング走路のご利用は20:00までとなります。  
卓球室：最終入場18:50 最終退場19:50

東村山市民スポーツセンター

〒189-0003 東村山市久米川町3丁目30番地5

TEL：042-393-9222

FAX：042-393-9268

<http://www.shisetsu.jp/city.higashimurayama.sportscenter/>  
指定管理者 東京ドームグループ

# 東村山市民スポーツセンター

## 第6回 スポレクフェスティバル

日時:平成29年11月19日(日)12:30~16:00  
場所:東村山市民スポーツセンター  
料金:無料

オープニング

12:30~

体験コーナー

13:20~15:20

クイズ大会

15:30~16:00

オープニング

\*アトラクション ダンス  
精心幼稚園



\*公開演技  
太極拳連盟



誰もが気軽に楽しめるコーナー

\*ユニバーサルスポーツ

\*武道体験

\*いろいろなスポーツ

\*はじめてトレーニング

\*健康コーナー

サウンドテーブルテニス・卓球バレー  
フライングディスク

合気道・太極拳

ユニカール・スポーツ吹矢

ビーチボール・卓球

健康相談、指導

体力測定・血圧、体脂肪測定  
健康、栄養相談



お問合せ:東村山市体育協会 042-397-1212

## 健康の豆知識

ジョギングについて詳しく知ろう!!

ジョギングは、走運動の中でも、歩行から走行へと自然に切り替わった速度での、ゆっくりとした速度の運動を指します。30分以上走り続けられるような速さで、周りの風景を楽しんだり、仲間と会話をしながら走れるくらいの余裕がある速度が目安です。

運動効果とは?!

- ・心肺機能向上
- ・肥満対策
- ・高血圧の低下
- ・ストレス発散



頻度と目安とは?!

- ・有酸素性能力向上を目的として行う場合  
→1回につき、20分間は続けて走り、それを週2・3回行う事が勧められる。
- ・定期的な運動習慣がない方や中高年者が初めてジョギングを行う場合  
→ウォーキングから実践し徐々にジョギングを始める。  
時間や頻度は、短く少ない設定で始め、少しずつ増やしていくことが望ましい。

体調チェックをしっかりと!!

- ・食欲不振、睡眠不足、疲労感、胸の圧迫感、動悸
  - ・安静時心拍数100拍以上
- などがある場合は、中止するなど身体の状態を自分自身で把握していきましょう。

健康トレーニング相談実施中!!

健康づくりに関することのアドバイス・運動の指導を行っております。  
ぜひお気軽にご相談下さい!!

毎週火・金曜日10時~16時

※予約制ですので、電話又は、直接トレーニング室でお申込ください。