

## サンパルネからのお知らせ

スタジオイベント

# Rep Reebok

5月12日(土) 15:45~16:45

会場:サンパルネ3階「スタジオ」

料金:1,080円+スタジオ施設利用料410円

又は、スタジオ定期券・共通定期券

※申込期間内にご入金ください。

対象:16歳以上

定員:20名

担当:岩村インストラクター

申込期間:平成30年3月29日(木)~4月14日(土)

申込方法:サンパルネ総合受付にて直接又は  
お電話にてお申込下さい。

AED



自動体外式除細動器

## AED講習会

あなたの備えで命が救えます！後悔する前に行動を！

5月13日(日) 13:00~16:00

サンパルネコンベンションホール

一般参加可能です。

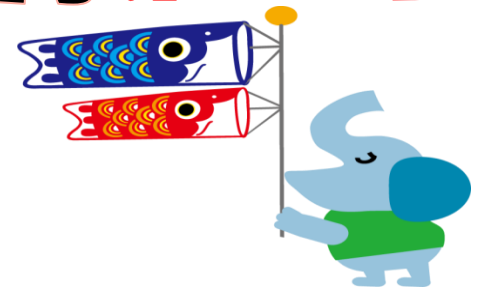
詳細はサンパルネにお問合せください

詳しくは東村山市市民ステーション「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

2018年5月 第81号

May



こどもの日5月5日(金)

特別イベント 小学6年生以下のお子様限定  
施設料無料！！

- ☆ご利用当日屋内プールB1Fにて受付いたします。
- ☆ご利用は2時間までとさせていただきます。  
(超過した場合は超過料が発生致します。)
- ☆小学3年生以下のお子様2名につき18歳以上の付添者1名、  
3歳未満のお子様1名につき18歳以上の付添者1名必要です。  
(小学4年生以上は付添者は不要です。)
- ☆添付者の施設使用料は発生いたしますので、  
券売機にて利用券の購入をお願いいたします。
- ☆ご利用になれるのは、多摩五都市(東村山、東久留米、清瀬、  
小平、西東京市)に在住、在学されている方になります。
- ☆子どもプール教室のお子様は通常レッスン同様、  
別途施設使用料が発生致しますので、ご了承ください。

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

# 健康寿命をのぼそう スマートライフ測定会

5月24日(木)・25日(金)  
午前10:00~11:30 / 午後1:30~3:00

健康運動を始めるきっかけとして  
体重・体脂肪率・筋肉量  
などの体組成を測定してみませんか？

対象： 市内在住・在勤の方

内容： 体組成測定、血圧測定  
測定結果に対するアドバイス(30分程度)

持参： 上履き

申込： 不要！！当日ご来館ください



## 市民スポーツ課

### スマートライフ講演会+健康エクササイズ

#### 講演内容

40歳から取り組む認知症予防  
～治せる認知症もある

日時：5月26日(土)9:30~正午

場所：スポーツセンター

#### 応募方法・締切

電話、直接(返信用はがき持参)、又は往復はがきに必要事項を記載し、**5月8日(火)までに**スポーツセンターへお願いします。

## 健康の豆知識

### ★ 脱水症状に注意 ★

汗をかくということは、体内の温度を下げる役割をしています。

しかし、よく考えてみれば  
汗をかいたのに、水分補給をしないと  
体内の水分量が低下し脱水症状を引き起こしてしまいます。

あなたの水分補給が適切か、体内水分量が飽和状態か  
これは尿の色で判断できるのはご存知ですか？

尿の色が濃ければ濃いほど水分量が不足している合図です。  
逆に、透明色に近いほど飽和状態であることがわかります。

また緑茶のカテキン、コーヒーのカフェインは利尿作用がありますので、  
こちらの飲み物をよく飲む方は、  
ミネラルウォーターなどを飲むように心がけてみましょう。