

サンパルネ イベントのお知らせ

ピラティスクリニック

6月3日(日)15:00~16:00

チェア体操

6月15日(金)10:30~11:30

ウォーキングクリニック

①6月16日(土)15:30~16:30

②6月16日(土)16:45~17:45

ラダーレーニング

6月20日(水)15:45~16:45

ラテンダンス12回コース

6月~10月土曜日16:00~17:30

キッズルーム製作イベント

6月16日(土)・17日(日)8:00~20:00の間

**各イベントは
サンパルネにお問合せください!**

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

2018年6月第82号

June



6月は菖蒲の時期になります。

6月2日(土)~6月17日(日)10:00~16:00

北山公園菖蒲苑(東村山市野口町4丁目50番地)

6月29日(金) 13:00~14:30

認知症サポーター養成講座

東村山市民スポーツセンター大会議室

受講された方にはオレンジリングをプレゼント!

対象: 多摩5都市に在住・在勤・在学

参加費: 無料

定員: 60名

5/21~電話または窓口でお申込みとなります。

東村山市民スポーツセンター

指定管理者 東京ドームグループ

〒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/>

東村山市民スポーツセンター

教室のご案内

☆ロコトレ教室

6月26日(火)/7月3日(火)10:00~11:30
富士見公民館

運動器の衰えを予防する
ロコモーショントレーニングで、いつまでも元気で
自立した生活を送りましょう。

応募方法:
電子申請、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6月5日までにスポーツセンターへお願いします。

☆身体メンテナンス教室

6月21日、28日(木)10:00~11:30
スポーツセンター

肩こりの改善を目的としたストレッチ等を行います。

応募方法:
電子申請、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6月5日までにスポーツセンターへお願いします。

市民スポーツ課

スポーツ食育教室

内容

運動指導、栄養指導、調理実習、講話

日時:7月7日、14日、21日、8月18日、9月8日(全土曜日)

時間:9:30~12:00

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、6月5日までにスポーツセンターへお願いします。

健康の豆知識

ペットボトル飲料の落とし穴



運動中の水分補給で推進されている、
スポーツ飲料水には吸収の早い糖分(単糖類)が含まれています。
しかし、スポーツ飲料水は飲みすぎると、余分な糖の摂取になり、
ペットボトル症候群という「急性の糖尿病」になりやすくなって
しまいます。

スポーツ飲料水の過剰摂取は、糖が体内に蓄積され、
脂肪に変換されます。よって、生活習慣病(高血糖、メタボ)に
繋がります。なので、水分補給をする際はそれを理解して上で
行う事をおススメします!!(お茶やコーヒーも良いですが、水がおススメです)

※低血糖の症状になった場合は、固形物より液体に含まれる糖を摂取する
事が良いとされています。