

サンパルネ イベントのお知らせ

骨密度測定会

10/6(土)~10/8(月)10:00~19:00

ラダートレーニング

10/10(水)15:30~16:30

体力測定会

10/10(水)16:45~17:45

サンパルネ周年祭

10/14(日)12:00~開会式

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10月

October 第84号

営業時間変更のお知らせ

9/30(日) フール水抜き作業の為、
20:00閉館となります。

健康の豆知識

お腹が空いていないのに、食べてしまう原因は？

チェックA

- 仕事が忙しい時
- 急いでいる時、慌ただしい時
- 眠時間が十分でなく、疲れている時
- 人と一緒に食べるとき
- 外食のとき
- TVやPCの前において手持ち無沙汰のとき
- 残してはいけないうち、食べる量が決められている時
- メールしたり、TVや雑誌をみたり、食事に集中していないとき

何個チェックが入りましたか？

チェックAに多くチェックがついた方は、「行動が原因」です。原因がわかっているので意識すれば食べすぎを減らすことができます。

チェックBに多くのチェックがついた方は、「心が原因」です。あなたの心を満たすような、なにかを試してみましょう。

また、A+Bの合計が5個以上ある場合は、お腹が空いていないのに食べ過ぎて肥ってしまう。可能性が高い方です。

お腹が空いていないのに、食べてしまう原因は？

チェックB

- 落ち込んでいるとき
- 一人ぼっちのとき
- 自分に自信がないとき
- 人と一緒に食べるとき
- 心配事や不安があるとき
- 自分の体型に不満のあるとき
- ストレスが溜まっているとき
- 誰かに慰めてほしいとき

何個チェックが入りましたか？



東村山市民スポーツセンター

ロコトレ教室

ストレッチや簡単な筋力トレーニングを行います。

10/16(火)・10/30(火)10:00~11:30

秋津公民館

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 **10月2日まで** にスポーツセンターへお願いします。

プールビデオレッスン～自分の泳ぎを確認してみませんか？

11/26(月)~12/1(土)

月曜日 9:00~12:00

火曜日 12:00~13:00 / 20:00~21:00

水曜日 9:00~10:00

木曜日 14:00~15:00

金曜日 11:00~12:00 / 19:00~20:00

土曜日 9:00~12:00

定員:各時間3名

*詳しくは館内ポスターまたはプール受付までお問合せください。

《重要》利用時間変更のお知らせ《重要》

平成30年10月2日(火)は

館内メンテナンスのため

全館終日休館とさせていただきます。

なお、屋内プールは

平成30年10月1日(月)~10月3日(水)

は水抜き清掃の為、

終日休館とさせていただきます。

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/>