

健康スポーツライフ

問い合わせ 総合体育館 ☎258-0311

桜咲く今日この頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今回は「運動と睡眠の関係」についてお話しさせていただきます。皆さんは運動した際、効果をどこで得るのかご存知でしょうか。運動している最中？食事を摂っている最中？いえいえ。正解は「身体を休ませている最中」なのです。

どんなに軽い運動でも、少なからず筋肉が損傷を受けてしまいます。その筋肉が「修復」しないと、損傷の積み重ねで身体が壊れてしまうのです。その「修復」がいつ起きるのかといいますと、「身体を休ませている最中」なのです。そしていちばん身体が休んでいる時が「睡眠中」なのです。

睡眠中は筋肉が最大限に休まった状態なので、疲労物質が高速度で処理されています。また骨量、筋量の維持や新しい細胞を作ってくれる成長ホルモンも睡眠中に多く分泌されます。

1日の理想睡眠時間は7～8時間といわれています。ということは、人生の3分の1は睡眠なのです。それだけ睡眠は大切であり、生きていく上で欠かせないものなのです。

運動効果を出すためには運動する事と同じくらい睡眠が必要になってくるのです。おわかり頂けたでしょうか。それでは皆さん、おやすみなさ～い！！



～スタジオプログラムの紹介③～
リラクゼーションヨガ(大塚)
毎週土曜日 10:00～10:50

ゆっくりとした曲が流れる癒しの空間の中、一つ一つのポーズや呼吸を行い、リラクセスします。柔軟性を高め、ケガの予防にもつながります。

総合体育館フィットネスルームよりお知らせ

指定管理運営1周年&ゴールデンウィーク特別企画として、4月29日(金)に限り、利用時間を無制限とします。また、特別レッスンも予定しています。

詳細は館内掲示で確認ください。

週に1回以上スポーツを!

皆さん、スポーツをしていますか?

スポーツは身体に良いだけでなく、人と人との絆を深めるなど、様々な効果をもたらしてくれます。しかし、その効果はわかっていても、「忙しくて時間が無い」「場所が無い」等、様々な理由でそれを実行できない方が多くいらっしゃいます。

そこで、そんな皆さんに提案です。まずは手始めに、いつでもどこでも気軽にできるウォーキングをおこなってみてはいかがでしょうか。

ウォーキングには「メタボ予防」や「ストレス解消」、さらに「エコアップ」や「まちづくり」といった効果が期待できます。まずは近所の散歩から始めてみませんか。

また、ちょっと意識を変えるだけで、通勤時に行っている「歩き」を「ウォーキング」というスポーツに変えることもできます。

とにかく無理せず少しずつ、自分のペースで始めてみましょう!

埼玉県スポーツ振興のまちづくり推進会議

<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/suisinkaigi/>

じどうかんだより



北永井児童館 ☎258-9962
藤久保児童館 ☎258-9965
竹間沢児童館 ☎259-8315

	イベント	日にち	時間	参加できる人	定員	予約	おまけ
三館共通	平成23年度「前期あそびのへや」	(各クラス全12回) 【ひよこクラス】水曜日開催 ／5月18日(水)～10月12日(水) 【コアラクラス】木曜日開催 ／5月19日(木)～10月12日(木) 最終日はひよこクラスと合同開催		町内在住の乳幼児親子 【ひよこ】生後6カ月～2歳未満 【コアラ】2歳以上	各クラス70組(登録制)		申込み／4月1日(金)～16日(出)までに各児童館に来館のうえ、直接お申込みください。電話や代理の申込みはできません。 発表／4月22日(金)から各児童館に掲示しますので、各自確認をお願いします。 ※複数の児童館への申込みはできません。
	新入生歓迎会／児童館の紹介と使い方、あそびの名人の紹介、レクゲームなど	4月9日(土)	14:00～16:00	新1年生、小学生以上、幼児、保護者			参加したい小学1年生は、各児童館へ申し込んでください。保護者の皆様の参加もお待ちしております。
北永井	新入生ハッスルタイム	4月12日(火)～15日(金)	14:00～15:00	小学1年生			日替わりでいろいろな遊びを楽しもう!お友だちと一緒に遊びに来てね!
	野菜作りチャレンジ!①	4月23日(土)	14:00～15:00	乳幼児親子 小学生～	20	◎	キュウリやトマトなど夏野菜の苗植え
藤久保	のびのびタイム①	4月27日(水)	10:00～12:00	乳幼児親子			子供向け映画、巧技台遊び
	親子であそぼう①	4月22日(金)	10:30～11:30	乳幼児親子	20		簡単な手遊びや体操をして児童館に慣れよう!
竹間沢	春野菜を育てよう	4月16日(土)	13:30～14:30	乳幼児親子 小学生～			ラディッシュ、ミニ大根を植えましょう。
	夏野菜を作ろう	4月23日(土)	10:30～11:30	乳幼児親子 ～中学生		◎	ちくじの畑にきゅうり・なすの苗植えや、いんげん・オクラの種をまいてみよう!

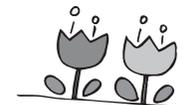
児童館の行事は基本的に参加無料です。行事によっては年齢制限や定員設定、参加費等が必要な場合があります。詳しくは各児童館へお問い合わせください。

新1年生、じどうかんでビュー!

新1年生のみなさん、入学おめでとうございます!

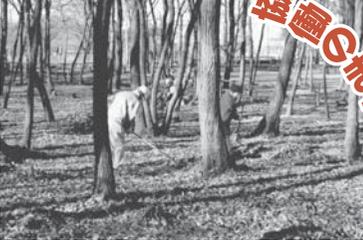
今までお家の人と一緒に遊んでいたお友達も、いよいよ自分だけで遊びに来られますね! たくさん遊んで仲良くなりましょう!

4月9日(土)には新入生歓迎会、4月12日(火)～15日(金)には新入生ハッスルタイムなど楽しいイベントを行います。ぜひ、遊びに来てください! 児童館では素敵なお兄さんお姉さんや楽しい先生達がみんなを待っています。



★みよしの3つのじどうかん★

北永井児童館
藤久保児童館
竹間沢児童館



三富新田開拓から三百十余年が経ちました。この当時に造成された雑木林が町内には点在しています。この歴史ある林、気持ちよい風と美しい景観を与えてくれる林が、今ピンチです。まちづくりネット・みどり環境グループは平成21年11月にグリーンサポーター隊を立ち上げ、役場東側の雑木林や町保存林を活動拠点として、保全作業を行っています。木を見て、野鳥や草花に接しながら心地よい汗を流しています。作業日は毎月第3日曜日です。みなさん一緒に、緑・自然を満喫しながら保全作業をしませんか!

詳しくは、まちづくりネット
みどり環境グループ代表 海老根勉 (FAX 258-2674)

又は役場・都市計画課まで

美しい緑・雑木林を守りましょう

コピスみよし

催し物案内

7月 2日

大野雄一&ルパンテックファイブ ジャズライブ

※詳細未定

6月 4日

コピスみよし ロビーコンサート

無料公演です!

5月 21日

第24回 三芳町合唱祭

～みんなで作るうたまつり～

※詳細未定

開演/午後2時
出演/邦楽アンサンブル奏6(ハ)

第10回 高校演劇フェスティバル

※詳細未定

大野雄一&ルパンテックファイブ ジャズライブ

「ルパン三世のテーマ」の生々の親にして日本を代表する作曲家であり、ジャズ・フュージョンの大野雄一が、ルパンの曲を中心にANZの楽曲をお伝えするHOTなライブ!

※詳細未定

チケット取り扱い・問い合わせ

三芳町文化会館「コピスみよし」 ☎259-3211