

冬を楽しく元気に!

屋内運動施設に行ってみよう!

冬になると、どうしても家にこもりがちになり、体を動かす機会がつつい減ってしまうもの。「運動不足を解消したいけれど、外は雪で…」という人には、暖かい室内での運動がおすすめ。みんなで集まればウォームシェアにも。今月号は、寒い冬でも楽しく運動できる、屋内運動施設を紹介!

▲西健康づくりセンターのトレーニングジム。開放的な室内で多くの人が汗を流している

ウォームシェアとは

一人一人が暖房や照明を使うのではなく、家族や仲間同士で一つの場所に集まったり、外出したりすることでエネルギーを節約する、冬の新たなライフスタイルのこと。省エネ・節電につながるだけでなく、人とのコミュニケーションも深まるよ!



西区環境キャラクターさんかくやまベエ

多彩な運動プログラムが魅力!

JR 琴似駅から徒歩1分の距離にある運動施設。豊富な種類のトレーニングマシンが完備されているほか、ウォーキングデッキもあり、足場の悪い冬も安心して体を動かすことができる。

単発の「自由参加プログラム」も魅力の一つ。入館時に支払う施設利用料だけで参加でき、申し込みも不要。生活習慣病の発症予防や重症化予防、介護予防、障がいのある方の健康づくりのために、ぜひ利用してもらいたい。

このほか、常駐する専門スタッフの指導を受けながら、個人の健康状態や目的に合った運動メニューに取り組むことも可能。メニューの作成には、中央健康づくりセンター（中央区南3西11）で実施している「健康度測定」（有料・要予約）を受ける必要がある。詳細については問い合わせを。



▲「自由参加プログラム」の一つ、大人気のエアロビクス

1 西健康づくりセンター

この冬、始めるならテニスはいかが?



人工芝のグラウンドと、全国的にも珍しい屋根付きの射撃場を備えた施設。

広々としたグラウンドは、テニスやフットサルに利用することができ、各競技の講習会も開講されている。

特にテニスの講習会は、レベル別のコースから、ゲームレッスンなどの目的別コースまで多岐にわたる。子どもから大人まで参加できる。上級者はもちろん、これからテニスを始めたい人も、ぜひ当施設を利用してみては。

2 宮の沢屋内競技場