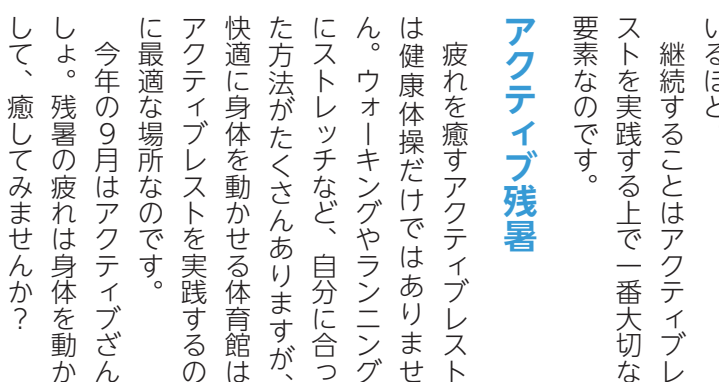
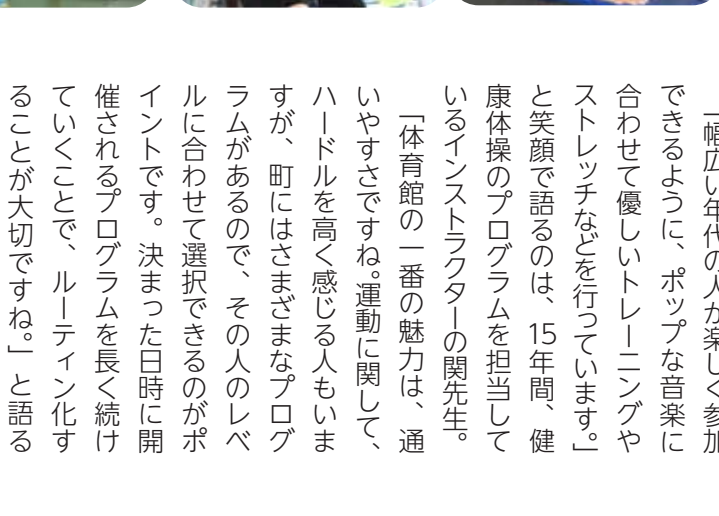
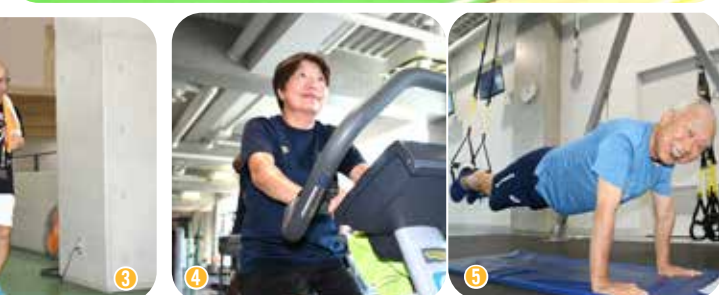




①今年から体育館にeスポーツバイクを設置。ゲーム感覚でタイムやスコアを競い、身体を動かすことができます。②体育館アリーナは空調が整備されているので、快適に室内スポーツを楽しむことができます。③館内に室内ランニングコースあり（1周166メートル）。ランニングやウォーキングで身体を動かします。④⑤館内にはさまざまなマシンを設置。鍛えたい身体部位などあればインストラクターに相談できる環境！珍しいマシンもあるので、ぜひ、一度使ってみてください。

？ アクティブレストにはどんな効果があるの…？

アクティブレストは、元々はスポーツ選手が翌日まで疲れを残さないために生まれた疲労回復法です。スポーツ選手だけでなく、仕事などによる疲労が蓄積されている人にも効果があるとして注目を集めています。

1 血流改善による疲労物質の排出
筋肉を刺激するアクティブレストは、大静脈の血流も改善できるため、老廃物の体内への蓄積を防ぐことが可能です。

2 継続的な運動による代謝アップ
アクティブレストを習慣化すれば、代謝の向上も期待できます。軽めの運動でも、確実にカロリーは消費され、運動不足解消にも。

3 イライラストレスの改善
「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」を分泌させるアクティブレストは自律神経のバランスを整えて、ストレス解消にも繋がります。

「幅広い年代の人が楽しく参加できるように、ポップな音楽に合わせて優しいトレーニングやストレッチなどを行っています」と笑顔で語るのは、15年間、健康体操のプログラムを担当しているインストラクターの関先生。

「体育館の一番の魅力は、通いやすさですね。運動に関して、ハードルを高く感じる人もいますが、町にはさまざまなプログラムがあるので、その人のレベルに合わせて選択できるのがポイントです。決まった日時に開催されるプログラムを長く続けることが大切です」と語るように、参加者の中には10年以上も健康体操を続けている人がいるほど。

継続することはアクティブレストを実践する上で一番大切な要素なのです。

アクティブ残暑
疲れを癒すアクティブレストは健康体操だけではなく、ウォーキングやランニングにストレッチなど、自分に合った方法がたくさんありますが、快適に身体を動かせる体育館はアクティブレストを実践するのに最適な場所なのです。

今年の9月はアクティブざんしよ。残暑の疲れは身体を動かして、癒してみませんか？
暑い残暑でも身体を動かせる場所が町にはあります。

？ スタジオプログラムを利用するには…？

フィットネスルームやスタジオプログラムを利用する前に必ず初回講習を受講してもらいます。予約は電話をお願いします。
（☎ 049-258-0311）

初回講習受講後に、スタジオプログラムの予約がHPや電話や体育館受付からできるようになります。



自分のペースで身体を動かそう！

心身を癒す憩いの場
get moving

三芳町
総合体育館



詳細については体育館HPをチェック！



総合体育館
インストラクター
関先生

世代を超えて繋がります！

菊地さん 塩沢さん 飯田さん

体育館で繋がる交流の輪

楽しそうに身体を動かす3人は健康体操を通して仲良くなりました。「体育館では、年齢・性別関係なく、たくさんの人と仲良くなれます」と話す通り、体育館は人と人を繋ぐコミュニティの役割を果たしています。

自分に合ったスタイルでアクティブざんしよ！

残暑
暑が厳しい9月前半は、夏の疲れがたまるといわれる時期。しっかりと休息をとっているのに、なかなか疲れが取れないという経験はありませんか？
実は、疲労の種類によっては、家でじっと休むだけで疲れを解消することが難しいのです。そこで注目されているのが「積極的休息」とも呼ばれる「アクティブレスト」。

アクティブレストは、軽めに体を動かすことで体内の疲労物質を排出しやすくなります。他、集中力アップやストレス解消にも効果が期待できます。

特にこの時期は無理に激しい運動をするのではなく、自分のペースで身体を動かすことが大切です。

みんなを元気に。健康体操！
夏でも空調が効いた快適な空間で身体を動かすことができる総合体育館は、多くの人が集う憩いの場。

ここで定期開催されている「健康体操」は、アクティブレストの一端として、疲労回復や柔軟性向上にも役立つ人気プログラムの一つです。