

平成29年度1月～新潟市「健幸サポート倶楽部 フォローアップ教室」開催日程

- 午前 10:00～11:10
- 午後 13:30～14:40
- 1人につき、月2回まで参加できます。

新潟テルサは、下記の時間で開催します。

- 13:30～14:30
- 15:00～16:00 ※いずれも同じ内容です。

新潟市体育館

床張り替え工事のため、1月22日～3月19日までの会場が新潟市陸上競技場会議室に変更となります。(期間中、参加は予約制になります。)詳しくは裏面をご覧ください。

【教室の主な内容】

- ☆ストレッチ体操、筋カトレニング、ウォーキング指導など
- ☆情報交換、健康情報提供
- ☆運動相談(希望者のみ)
- ※歩数計データの取り込みを行う方は、教室の前後に行いましょう。

会場名	住所 電話番号	会場	教室開催日		
			1月	2月	3月
北区 豊栄総合体育館	北区嘉山488-3 025-386-7511	中体育室	1/10(水)午後 1/24(水)午後	2/7(水)午後 2/21(水)午後	3/7(水)午後 3/14(水)午後
北区 北地区スポーツセンター	北区名目所3-1125-1 025-258-0200	アリーナ	1/12(金)午後 1/26(金)午後	2/2(金)午後 2/16(金)午後	3/9(金)午後 3/23(金)午後
東区 東総合スポーツセンター	東区はなみずき3-4-1 025-272-5150	アリーナ	1/9(火)午前 1/26(金)午前	2/2(金)午前 2/23(金)午前	3/2(金)午前 3/9(金)午前
中央区 新潟市体育館	中央区一番堀通町3-1 025-222-6006	アリーナ	1/12(金)午前 1/22(月)午後	2/9(金)午後 2/19(月)午後	3/9(金)午後 3/19(月)午後
中央区 豊照体育館	中央区豊照町2518-1 025-201-8550	体育館	1/8(月)午後 1/22(月)午後	2/5(月)午後 2/19(月)午後	3/5(月)午後 3/19(月)午後
中央区 新潟テルサフィットネスセンター	中央区鍾木185-18 025-281-1889	スタジオ	1/10(水)午後 1/17(水)午後	2/21(水)午後 2/28(水)午後	3/14(水)午後 3/28(水)午後
中央区 鳥屋野総合体育館	中央区神道寺南2-3-46 025-241-4600	大体育館	1/19(金)午前 1/26(金)午前	2/16(金)午前 2/23(金)午前	3/2(金)午前 3/23(金)午前
江南区 亀田総合体育館	江南区茅野山3-1-13 025-381-1222	アリーナ	1/15(月)午前 1/22(月)午後	2/19(月)午前 2/26(月)午後	3/7(水)15時30分 3/19(月)午前
秋葉区 秋葉区総合体育館	秋葉区程島2009 0250-25-2400	アリーナ	1/19(金)午前 1/23(火)午後	2/16(金)午前 2/20(火)午後	3/23(金)午前 3/27(火)午後
南区 白根カルチャーセンター	南区上下諏訪木1775-1 025-373-6311	サブアリーナ	1/9(火)午前 1/26(金)午後	2/6(火)午前 2/23(金)午後	3/6(火)午前 3/23(金)午後
西区 西総合スポーツセンター	西区五十嵐1-6368-48 025-268-6400	屋内ゲートボール場	1/12(金)午後 1/26(金)午後	2/9(金)午後 2/23(金)午後	3/9(金)午後 3/23(金)午後
西区 黒埼地区総合体育館	西区金巻746-1 025-377-5211	体育館B	1/6(土)午後 1/18(木)午後	2/10(土)午後 2/22(木)午後	3/9(金)午後 3/17(土)午後
西蒲区 西川総合体育館	西蒲区善光寺369-1 0256-78-7258	アリーナ	1/22(月)午前 1/22(月)午後	2/5(月)午前 2/26(月)午後	3/5(月)午前 3/19(月)午後

“しっかり歩数”ご存じですか？

歩数計のしっかりEXは、速歩きを10分以上
継続した時点で初めて表示されます



歩数計の画面表示を
【しっかりEx】に切り替えて
この1週間のしっかり歩数を
確認しましょう！

「表示/イベント」ボタンで
画面が切り替わります

しっかり歩数を増やすコツ

- ①目標を決めて歩く
たとえば…公園を15分歩く
20分先の図書館まで歩く
- ②休日に、いつもより長い時間歩いてみる
- ③車で出かけた時は、遠くの駐車場にとめる
- ④会社の昼休み、10分先まで食事に出かけるなど



Copyright © Tsukuba Wellness Research, Inc. All rights reserved.

筋トレを実施したら記録しましょう

筋トレを4種目以上実施したら、歩数計に筋トレの記録を残しましょう。
歩数計データをパソコンに取り込んで、筋トレの記録を確認できます。



真ん中のボタンを
3秒以上長押し



「-01-」の表示が
出ればOK!

体育施設の指導員による筋カトレニングとウォーキング指導の教室です。日々の筋カトレニングの確認・参加者同士の情報交換ができます。

【もちもの】○うち履き ○タオル ○水分 ○歩数計 ○ストレッチマットまたはバスタオル
○リゅーとカードまたはおサイフケータイ (来場により未来ポイントがたまります)

担当 新潟市保健所健康増進課 健康づくり担当
電話 025-212-8166
FAX 025-246-5671
メール: kenkozoshin@city.niigata.lg.jp

新潟テルサフィットネスセンター フォローアップ教室予約方法

新潟テルサフィットネスセンターのフォローアップ教室は、会場に入れる人数が30人のため、予約制です。
以下の申込み方法で会場に直接申し込んでください。

【申し込み方法】

- ・毎月1日～開催日前日までに、電話もしくは窓口で申し込んでください。
※1月のみ、4日から受け付けます。
- ・お名前、希望日、参加時間をお伝えください。
- ・お一人につき月1回まで予約可能、同時に2名まで申し込みできます。
- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ず連絡してください。
- ・第三水曜の教室(2月は第四水曜)のみ、**同会場2回目の参加を教室当日に電話で受け付けます。**

【定員】

各回30名

【教室の時間】

1回目…13:30～14:30

2回目…15:00～16:00

(1日2回教室を実施します。いずれも行う内容は同じです。)

《申し込み先》

新潟テルサフィットネスセンター

電話025-281-1889(直通)

受付時間:平日午前9時～午後9時

土日祝:午前9時～午後7時

【休館日】

- ・定休日:毎週月曜日(休日にあたる場合はその翌日)
- ・年末年始

新潟市体育館 1月22日～3月19日 フォローアップ教室予約方法

新潟市体育館では、老朽化した床の張り替え工事を行います。
工事期間中の1月22日から3月19日のフォローアップ教室は、

新潟市陸上競技場での開催になります。

期間中の参加方法は予約制です。

以下の申込み方法で会場に直接申し込んでください。

【申し込み方法】

- ・毎月1日から、電話で申し込んでください。
※1月のみ、4日から受け付けます。
- ・お名前、電話番号、希望日、コースをお伝えください。
- ・お一人につき月1回まで予約可能、同時に2名まで申し込みできます。
- ・申し込み後、キャンセルされる場合は必ず連絡してください。
- ・先着順に参加を受け付けます。

【開催場所】

新潟市陸上競技場 第1・3・4会議室

※場所の関係上、ウォーキングは無しになります。

【予約人数】

- ・寝たきりにならないぞコース 15名(新潟市陸上競技場 第3会議室)
- ・美Bodyコース 15名(新潟市陸上競技場 第4会議室)
- ・ハードトレーニング・ダンディコース 合計15名(新潟市陸上競技場 第1会議室)

【教室の時間】

午後…13:30～14:30

※期間中の教室時間は1時間、ウォーキングは無しになります。

《申し込み先》

新潟市体育館

電話025-222-6006(直通)

受付時間:午前9時～午後5時

【休館日】

- ・毎月第一月曜日