



機能改善ヨガ



アクアウォーク

日生中央駅近くの B&G 海洋センター。子どものスイミングスクールだけだと思っていませんか？実は、大人が楽しめるプログラムもたくさんあるんです。

今回は、スポーツの秋に気軽に運動したい方にもおススメの、B&G 海洋センターの大人向けプログラムをご紹介します！ ▶問合せ 猪名川町 B&G 海洋センター (☎ 767-4100)

B&G 海洋センターってどんなところ？

1 年中使用できる屋内温水プールと多目的室があり、スイミングスクールやスポーツ教室などが行われています。また、プールは 1 回 600 円（大人）で一般開放もしているので誰でも利用することができます。

大人向けのプログラムも充実！

多目的室で行われるスポーツ教室は、ストレッチやヨガなど、無理なく楽しめそうなものがいっぱい！プールでは、スイミングなどのスクールのほか、一般開放の利用者も参加できる無料レッスンもあり、とても人気です。

無料体験
実施中!!

ストレッチ

トレーニング

アクアビクス

ヨガ

スイミング



トライアスロン

詳しくは
こちら！



特派員
体験中！

ボディコンディショニング

しんどい～～!!
けど、鍛えられて
いる気がする!!

ボディコンディショニングを体験！

火曜日 10:30 ～ 11:30 (月度 4 回) 4,000 円
※平成 29 年 10 月現在



ボディコンディショニングは、背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行う教室です。長年、肩こりに悩まされている特派員もいざ体験！

まずは、椅子に座ってスタート！腕を伸ばしたり、広げたり。簡単な動きから、徐々に身体全体を使った動きに。次は脚の曲げ伸ばし。これが一番きつかったです。でも、続けるとすぐできるようになるそう。最後は、マットでゆっくりストレッチ。あっという間の 1 時間でした。

先生の声かけのおかげで動きがイメージしやすく、初めてでも安心して参加できました。少しずつ身体がほぐれていくような感覚があり、終わった後は何とも言えない爽快感！しかし翌日は・・・背中が筋肉痛に。普段使っていない筋肉も動かした証拠ですね。生徒さんからは、「以前は膝や腰が痛かったけど、続けるうちに身体が動きやすくなったのよ。」という声も聞きました。

代謝が上がるので、息を止めずしっかり呼吸することがポイントですよ。無理なく、気持ちよく、楽しんでくださいね！



本多 裕美先生

「アクアウォーク」もおすすめ！

火・金曜日 11:30 ～ 12:00 (無料)

水中で、前向きはもちろん、後ろ向きや横向き、腕を使うなど様々な歩き方をするプログラムです。音楽に合わせて動きのバリエーションも豊富なので 30 分間、飽きずに楽しめます！浮かないように足の裏をしっかりとつけるなど、歩き方のポイントも教えてもらえますよ！

水中では浮力が働くので、膝痛や腰痛、関節痛がある方でも、痛みが軽減され楽に運動できます。また、血液の循環もよくなるので、むくみが解消されるそうです。風邪をひきにくくなったという方も。他にも、水圧によって負荷がかかるので、より効果的な運動ができます。

【利用者の声】

13 年ほど前に、話友達がほしくて何か始めようと思い、通い始めました。今は、一緒に通っている一回り年上の 70 代女性がイキイキとされているので、その方を目標に私も 75 歳まで頑張ろうと思っています！



気軽に運動ははじめませんか？

年齢に関係なく、何もしなければ筋力は低下してしまうので、どの年代の方でも適度な運動は大切です。筋力をつけると代謝が上がり痩せやすくなるだけでなく、腰痛などをお持ちの方は身体への負担が減るのでおススメですよ。

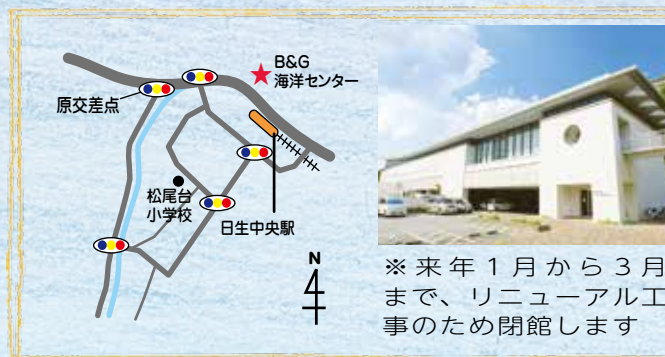
当センターでは、ダイエット、健康維持、リハビリなど、一人ひとりの目的に合ったアドバイスもさせていただきます。普段運動していない方、腰痛や膝痛をお持ちの方でも、安心してご利用ください。平日と土曜は午後 9 時まで利用できますので、昼間だけでなく、仕事帰りにもぜひお越しください！



谷本 真敏コーチ

編集後記

先日、子どもたちとプールの一般開放を利用し、リフレッシュしてきました。次は、家事や子育ての合間を見つけてプログラムにも参加したいです。皆さんも B&G 海洋センターで自分に合った運動をしてみてくださいね！



※来年 1 月から 3 月まで、リニューアル工事のため閉館します

ふおと にゅ〜す

笑って・歌って・ますます元気



Let's speak English !

▲ 9月3日、社会福祉会館で「第26回英語スピーチコンテスト」が開催され、中学生・高校生72人が英語の表現力を競い合いました。高校生の部で優勝した土谷未歩さん(3年)は、「今回で5回目の挑戦。何カ月も前から内容を練って練習しました」と初優勝に嬉し涙を流しました。土谷さんと、同部準優勝の田中 ゆりさん(2年)は来年、姉妹都市バララット市へ派遣される予定です。

お星さまは見たかな？



▲ 8月26日、猪名川天文台(アストロピア)で「第16回いながわ星まつり」が開催されました。当日は望遠鏡工作やほしぞらコンサート、天文クイズ大会など楽しんだ後、望遠鏡で星や月を見たり、大型の反射望遠鏡で土星を見るなどして楽しみました。

▲ 8月26日、猪名川天文台(アストロピア)で「第16回いながわ星まつり」が開催されました。当日は望遠鏡工作やほしぞらコンサート、天文クイズ大会など楽しんだ後、望遠鏡で星や月を見たり、大型の反射望遠鏡で土星を見るなどして楽しみました。

みんなで学ぼう
命の救い方



▲ 9月3日、イオンモール猪名川で「救急フェア2017」を開催しました。買い物中のお客さんはAEDの使い方や心肺蘇生の実演に興味津々。実演の後はいざという時のために知っておきたい」と体験ブースに人だかりができました。

いざという時のために知っておきたい」と体験ブースに人だかりができました。

盛り上がり！阪神北地域



▲ 9月3日、キセラ川西せせらぎ公園で、きらっと☆阪神北オータムフェスタ実行委員会主催の「HYOGO 彩りフェスタ in かわにし」が開催され、約16,500人が来場しました。イベントの先陣を切ってステージ演奏した中谷中学校の吹奏楽部は、今夏の関西吹奏楽コンクールで金賞を受賞した実力を披露。初秋の爽やかな日差しのもと、見事にオープニングを盛り上げました。

親子で音を楽しもう♪



▲ 8月23日、文化体育館で「親子で楽しむコンサート」を実施し、約50組の親子が参加しました。演奏の合間には、実際にグラウンドピアノに触れる楽器演奏も体験。親子でリズムにのって歌ったり、踊ったり、音楽を楽しみました。

はじけろ！ヤングパワー!!



▲ 8月27日、文化体育館イナホールで「オールジャンルフェス」が開催されました。これは町青少年健全育成推進会議が行っている地域貢献プロジェクトの一環で、若者が主役の夏のステージイベントです。ステージでは、迫力あるダンスや、息の合ったバンド演奏が披露され、会場は大いに盛り上がりを見せました。

今年のお米の出来栄は？



◀ 町内各地の稲刈りがピークを迎えた猪名川町は、いよいよ秋本番。

9月15日、台風が来る前にと稲刈りに励む辰己憲史さん(原)は、「今年は日照時間が短かったので実が少なめですが、甘くておいしい粒になっていると思いますよ!」と、話しました。すでに、店頭では新米が並び始めていますので、ぜひお試しください!

異文化、触れて知って

▶ 9月7日、姉妹都市派遣の帰国報告会を行いました。9人の中学生派遣団は、オーストラリア・バララット市で、ホームステイなどを通して文化交流した成果を発表。派遣生は、「文化や生活習慣の違いに驚いたが、互いの文化の違いを知り、理解することが大切だと感じた」などと一人ひとりが体験を通して学んだことを報告しました。

