

# がやがやだより



G A Y A G A Y A D A Y O R I



いつもがやがや館をご利用いただきありがとうございます。新年を迎え2020年代がスタートしました。20年代の最初の頁を飾るのはなんといっても東京オリンピック！オリンピックは勝敗だけではなく、スポーツの精神から向上する気持ちや他者への敬意、応援する気持ちなどを学ぶ機会でもあり、世界中の方々と交流イベントでもあります。皆で開催を盛り上げていきたいですね。当館でも春に向けて運動室のプログラムや各種イベント事業等、より一層充実した内容で館をがやがやと活気づけたいと思います。今年も当館をどうぞよろしく願いいたします。今号は各スタッフからの声をお届けします！

がやがや館では一番賑やかな！

## 受付スタッフより

当館では3階ラウンジに休憩の出来るコーナーを設けており、雑誌や当館のチラシ・地域情報などを配架しております。ご興味があるものはお手に取ってご活用ください。寒い時期ですがぜひ当館にお立ち寄りいただきレストランのお料理や電位治療器スカイウェルに座って体もポカポカになってくださいね。



スカイウェルのスペースでは楽しくお喋りされている方もいて、地域の話や暮らしに役立つ事など貴重な情報が聞けそうですね。受付にも若者からベテランまで幅広い年齢層のスタッフがおりますので、世間話でもどんなことでもお気軽にお声をかけてください！(受付スタッフ一同)



有酸素運動と無酸素運動のお話

## 運動室より

◆有酸素運動(バイク、ウォーキング、エアロビクス等)

酸素を使って筋肉を動かすエネルギーである脂肪を燃焼させ、内臓脂肪も同様に減少させることができるため生活習慣病である脂質異常、高血圧、動脈硬化の予防・改善につながります。加えて呼吸循環器系の機能の向上も期待できます。話しながらでも息が切れないくらいのニコニコペースで運動しましょう。



◆無酸素運動(ダンベル、マシントレーニング、筋力トレーニング)

筋肉を動かすために糖をエネルギー源として利用し、短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動で筋力アップにつな

がります。どこの筋肉を使っているか意識して、ややきつと感じる程度にし、息を吸って、ゆっくり吐きながら動かしましょう。



生活習慣を改善したい方や運動の成果を感じられず悩んでいる方、運動室で実施中のInBody測定をしてみたいかたがでしよう。現在の筋肉量や体脂肪量等を確認し、今後の目標を明確にするとモチベーションも高まりますよ！(運動室(スポーツ事業部) 藤野)

ランチメニューにご注目!!

## レストラン

### 「アルトマーレ」より

アルトマーレではこの冬、週替わりランチに力を入れています。寒さに負けない体を作るためには先ず食事から！体が温まる煮込み料理やスパイス(香辛料)の利いたお料理をご提供します。ランチメニューはレストラン入口に掲示していますのでお見逃しなく！なお、2/3~2/28の月~金曜日のランチは「世界の料理を食べよう！」の企画メニューとなります。併せてご賞味ください！(アルトマーレ料理長 塚本)



## 1月~3月のイベント情報

◆1/16~3/19(木) 受付中

### 「楽しく踊ろう!チアダンス」

17:00~18:00 4500円(10回) 500円/回 ラインダンスや振付を加え、10回を通して1曲の振付を完成させます。途中回からの参加もご相談ください。



◆1/22-29, 2/5-12-19-26, 3/4-11-18-25(水) 随時受付

### 「太極拳」

14:00~15:00 500円/回 太極拳を通じて身体を目覚めさせ、病気になるにくい元気な身体を目指しましょう。はじめての方もお気軽にご参加ください！



◆2/3~2/28 実施予定

### 「世界の料理を食べよう!」レストランアルトマーレにて

2月のアルトマーレのランチタイムでは、世界の料理を楽しめます！週替わりでガパオライス、ムサカ、ロモサルタード、ナンゴレンをご用意します。数量限定につきお早目に！



◆2/7~3/27(金) 受付中

### 「体質改善プログラム」~負担が少ないラクな歩き方エクササイズ~

11:00~12:30 500円+運動室利用料/回 歩き方が気になる方、疲れずに歩きたい方にお薦めのプログラムです。歩くという動作は全身運動、安全かつ効果的に行うために「歩き」を見直してみませんか。



◆3/7(土) 実施予定

### 「春のマンドリンコンサート」

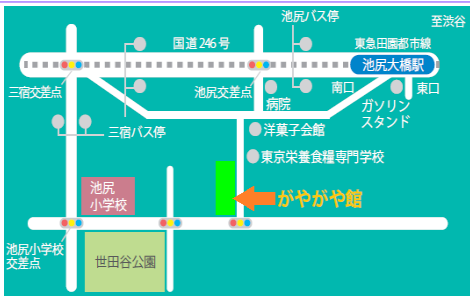
14:00~ 100円 東京農業大学農友会マンドリン部による演奏会です。きらびやかなマンドリンの音色をお楽しみください。



◆3/22(日) 実施予定

### 「がやがや寄席」

13:30開演 200円 交流室にて恒例の櫻門出前がやがや寄席を開催します。笑って笑ってストレス解消! ご来場をお待ちしています!



世田谷区立健康増進・交流施設 せたがやがやがや館

【所在地】 東京都世田谷区池尻 2-3-11 3階・4階

【お問い合わせ】 Tel. 03-6450-7908

【休館日】 第3日曜日、年末年始

【HP】 <http://www.gayagayakan.jp>

【FB】 <https://www.facebook.com/gayagayakan/>



世田谷区立健康増進・交流施設 指定管理者

O-ENCE