

# 冬の 正月太り 撃退 の運動不足にサヨナラ

寒い季節、運動不足に陥っていませんか？健康維持のためには、1日60分以上、体を動かすことが大切です。身体活動量が少ない人は、多い人に比べると生活習慣病になりやすいといわれています。

この特集では、おトクに利用できる市のスポーツ施設を紹介します。

千葉市 スポーツ施設

問スポーツ振興課 ☎245-5967 FAX 245-5994



## 温水プール



水泳に限らず、水中ウォーキング、水遊びなど、目的に合わせて子どもから高齢者まで楽しめます。

年間を通して水温は30℃に設定しており、冬でも寒さを感じずに快適にプールを楽しめます。

料金 一般 2時間300円程度

- 膝や腰への負担が軽減され、無理なく運動できる
- どの向きにも抵抗(負荷)が生じるため、簡単な運動でも多くのエネルギーを消費できる
- 全身に適度な水圧がかかり、血液の循環がスムーズになるので血行が良くなる
- 体温低下を防ぐために、新陳代謝が活発になるので、陸上よりも多くのエネルギーを消費できる



おすすめポイント

## 体育館



楽しみながらカラダを動かすには、体育館でのスポーツがおススメです。仲間を集めてプレーするもよし、個人で心ゆくまでプレーするのも楽しいですよ。

卓球、バドミントン、バスケットボールなどを楽しんでみてはいかがでしょうか。

料金 一般 2時間220円~460円程度



- 室内なので天候に左右されない
- 楽しみながら運動できるので長続きする
- ボールやラケットなどのレンタルもあるので、道具を持っていなくても気軽に運動できる(道具の種類など、詳しくは各施設へお問い合わせください。)

おすすめポイント

