



新型コロナワクチン接種 最新情報	3面
第32回 三鷹国際交流フェスティバル	4面
市からのお知らせ	15面から
敬老のつどい	16面
がんばれ! ラグビーワールドカップ2023 フランス大会	16面



SUBARU総合スポーツセンターで

ちょこっとスポーツはじめてみませんか?

健康な体と心を保つためには、適度な運動が大切。…とは分かっているけど、始めるのが面倒だったり、続けるのが難しい人もいないのでしょうか。同センターでは、予約なしで気軽に利用できる施設や、各種スポーツ教室など、個人利用向けの多彩なメニューを用意しています。秋からの健康・体力づくりに「ちょこっと」ご利用ください。

☎同センター☎0422-45-1113

SUBARU総合スポーツセンター 基本情報

- ◆所在地 新川6-37-1
- ◆開館時間 午前9時～午後10時
- ◆休館日 毎月第4月曜日
(第4月曜日が祝日の場合は翌日)



利用料金や同センターで開催している各種スポーツ教室、種目別個人利用については2面をご覧ください。

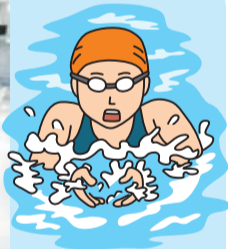
予約なしでOK!

常時*個人で利用できる施設のご案内

*大会の開催時などを除く。

プール

メインプール、健康増進プール、幼児用プールがあり、水泳や水中ウォーキング、水遊びなど目的に合わせた利用が可能です。



トレーニング室

本格的なトレーニングマシン、ストレッチマットエリアに加え、高齢者やリハビリ中の方も使いやすい油圧式マシンも備えています。常駐スタッフが使い方を教えてくれるので初めての方でも安心です(利用は高校生相当年齢以上)。



ランニング走路

メインアリーナを囲むように設置された1周約170mの屋内型走路は、天候に関係なく快適にランニングやウォーキングができます。



運動した方がいいとは思いますが、何をどのくらいやればいいのか分からない...

運動メニューを専門スタッフが作成します! **予約制** 健康・体力相談

体組成計による測定やカウンセリングを基に、健康運動指導士などの資格を持つ専門スタッフがオリジナルの運動プログラムを作成し、健康づくりのアドバイスを行います。

- ☑ ご希望と指導員の予定に合わせて随時(スポーツ教室開催期間中に限る)
- ☑ 在学・在勤を含む高校生相当年齢以上の市民 ¥1,000円(1回)
- ☑ 直接または電話で同センター(元気創造プラザ地下1階受付)☎0422-45-1113へ



YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



市で推奨している「三鷹体操」や「うごこっと体操」、あるいはよく知られている「ラジオ体操」などは、生涯スポーツの入り口であり、基礎でもあります。一度に何メートルも進まなかったらいいんです。1ミリずつでも、1センチずつでも、毎日進み続けることが大切です。SUBARU総合スポーツセンターでは、一人ひとりに寄り添った運動メニューを、専門のスタッフが作ってくれています。シニア向けのスポーツ教室も数多く開講されています。健康長寿のためにも、ぜひお気軽にご利用ください。

戦後間もない昭和25(1950)年、100歳以上の高齢者は全国で97人しかいませんでした。それがなんと、令和5年には、三鷹市だけで122人もいらっしゃいます(住民基本台帳、8月1日現在)。三鷹市内の人数だけで、かつての日本全体の人数を上回っているわけで、これはすごいデータですよ。

しかし、長寿であること自体もちろん大事ですが、「心身ともに健康で」というのも、やはり大事なことだと思います。健康長寿のためには、若い頃のスポーツとの関わり方とは一味違う、生涯スポーツの楽しみ方を理解しておくともよいかもしれません。体力や年齢、目的に合わせて無理をせずに体を動かすことを習慣化し、できればそれを、仲間や家族と楽しみながら続けることができればより良いですね。

生涯スポーツで健康長寿を



三鷹市長
河村 孝