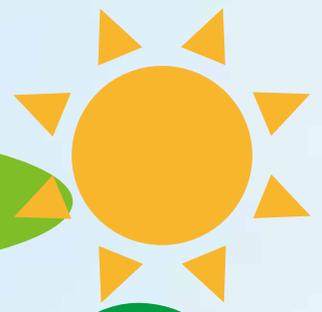


人工芝のきれいな
グラウンド



人工芝てらスポ! タイム

～新潟県総合型地域スポーツクラブ協働支援事業～

寺泊で 朝活しませんか?

朝に運動すると夜の運動より習慣化しやすく、ダイエットや健康に役立ちます

開催 2019年5月14日(火)～10月30日(水)

毎週水・金曜日/午前6時30分～午前8時30分 毎週火曜日/午後2時～午後4時

※7月23日～8月27日の火曜日はお休みします。

場所 寺泊海浜公園多目的広場 (寺泊魚の市場通り横)

料金 てらスポ! 会員/無料 非会員/200円

朝だと何度か来ると
習慣化でき、毎週決まった時間に
行われているので参加しやすい

ウォーキング、
ランニングするのに、
朝は涼しく快適

グラウンドが囲われている分
周囲に気を配る必要がなく
自分のペースで安全に行える

人工芝は入ってはいけない場所
というイメージがあった。
実際利用すると本当に良い場所だと思い、
朝起きるのがワクワクする

人工芝だと
体(膝、腰)に負荷が少なく
歩く感触がとても良い

きれいな人工芝でやる
グラウンドゴルフ、
サッカーが楽しい

効果は?

- 交感神経が優位になり、活動モードになる
- 基礎代謝がアップして痩せ体質に血流アップで脳の活性化
- 朝から気分もスッキリ! ストレス解消に
- メンタルの強化にも役立つ
- 血流アップで脳の活性化
- やるとわかる、疲労回復効果

気を付けることは?

- 空腹で運動しない
- 身体をよくほぐしてから行う
- 決して無理をしない

問い合わせ 寺泊総合型スポーツクラブ **てらスポ!** (担当: 長岡市地域おこし協力隊 辰田寛)

TEL: 0258-86-6719 FAX: 0258-75-2238 Mail: terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp HP: http://terasupo-sc.com/

