

効果あり 温水プールから始める健康づくり

象潟B&G海洋センターの温水プールは、割安な料金で年中利用できることから健康づくりやダイエットなどを目的とした方々の利用が増えています。ページ下部のプール無料券を利用して、温水プールで運動しませんか。

【プールと健康の関係】

平成25年度において、象潟B&G海洋センターの温水プールを利用した方は延べ41,000人にのぼります。

この内、施設を多く利用して頂いた方20人に健康調査をしたところ、年平均で260日プールを利用しており、また、通院や持病などもほとんどなく、同年代の方々と比較して健康体であることがわかりました。



象潟B&G海洋センターの施設概要

温水プール（水深1.3m）

25mプールは水中歩行コースなど3つに分かれています。（水温30℃）

男女別のサウナ室（設定温度90℃）

ジャグジープール（設定温度40℃）

常時、気泡が出ています。

～沢山あるよ！プールの健康効果！～



①呼吸機能の向上

プールでは、体に水圧がかかることから腹式呼吸となり、横隔膜の運動範囲が通常の2倍から3倍に広がります。これにより、呼吸機能が高まります。

②心肺機能向上と筋力の増加

有酸素運動と筋力強化の運動が同時に行えます。効率良く体脂肪を燃焼させるとともに、筋肉を増やすことで基礎代謝を上げ、太りにくい体質を作ることができます。

③アンチエイジング効果

水圧により血液が心臓に戻りやすくなり、その結果新陳代謝が活発になり若々しい体を保つことができます。

④怪我や故障をしにくい

水の抵抗は、自分の出した力の分だけ抵抗が増すため、自分の体力に合わせ無理なく手軽にトレーニングができます。

⑤カロリー消費の効率が良い

水中ウォーキングの消費カロリーは、陸で行うウォーキングの約2倍となり、効率の良い運動ができます。

⑥自律神経の正常化

朝起きるのが辛い、疲れやすい、冷え性などは、自律神経のバランスが崩れていることが原因かもしれません。水中運動をすることで、水圧や水温の刺激が自律神経に作用し、正常化を促します。

(切り取り)

象潟B&G海洋センター

無料券

※1枚につき3名まで利用可能

※水泳教室には使用することができません

有効期限 平成27年3月31日まで

開館時間 午前10時～午後9時
※日曜・祝日は午後6時まで

休館日 毎週火曜日、年末年始

料金 ◆大人/350円
◆高校生・65歳以上の市民/250円
◆中学生以下/100円

問合せ 象潟B&G海洋センター
☎43-6490

文化祭フリーマーケット・模擬店の出店者募集

【模擬店出店者募集概要】

模擬店例 飲食物（調理を要するものは保健所で食品衛生法に基づく許可を受け、許可証を添付）、生鮮野菜、物品等

期 日 文化祭開催期間中

会 場 各公民館

出店料 屋内200円/日

屋外50円/日（10㎡）

販売方法 各公民館が指定する場所

申込期限 8月20日(水)

ご注意 文化祭の趣旨にそぐわないものは、出展をお断りする場合があります。

【フリーマーケット出店者募集概要】

期 日 仁賀保会場9月15日(月)

金浦会場9月13日(土)～15日(月)

象潟会場9月14日(日)～15日(月)

時 間 午前10時～午後3時

会 場 各公民館

出店料 屋内200円/日

屋外50円/日（10㎡）

申込期限 8月20日(水)

問 合 先 仁賀保公民館 ☎37-3121

金浦公民館 ☎38-2049

象潟公民館 ☎43-2229

ご家庭で読み終えた本（小説、絵本など）を収集します

ご家庭で必要とされなくなった本などを再利用することを目的としたリサイクルブックフェアを市文化祭にて行います。収集した本は、文化祭期間中に展示して、欲しい方から無料でお持ち帰りしていただいています。

受付期限 8月31日(日)まで

受付場所 図書館こびあ、仁賀保分館、象潟分館

収集する本 小説、エッセイ、文庫本、歴史芸術、児童、絵本などで発行が平成以降で再利用可能な本

問 合 先 図書館こびあ ☎32-4100



にかほ市敬老式・金婚式のご案内

市では、今年度のにかほ市敬老式・金婚式を右記日程のとおり開催予定です。

敬老式対象者の皆さんには、8月中旬に案内ハガキを送付しますので、よろしくお願い致します。

敬老式の対象者

昭和15年4月1日以前にお生まれの方々

金婚式はご本人の申し込み制となっておりますので、平成26年度中に結婚50周年を迎えられるご夫婦は、子育て長寿支援課（☎32-3042）へ、電話でお申し込みください。

対象夫婦 昭和39年に婚姻された夫婦
金婚式の申込期限 9月4日(木)

地区別開催期日および開催会場の予定

院内・小出・釜ヶ台地区

10月 1日(水) 会場/ホテルエクセルキクスイ

平沢地区

10月 2日(木) 会場/ホテルエクセルキクスイ

金浦地区

10月 16日(木) 会場/夕なぎ荘

上郷・上浜地区

11月 6日(木) 会場/象潟シーサイドホテル

象潟地区

11月 7日(金) 会場/象潟シーサイドホテル

申込・問合せ 子育て長寿支援課 ☎32-3042