

朝スポーツで 楽しく健康に

朝の時間を有効活用して趣味、運動などを行う「朝活」。「早起きは三文の徳」ということわざもあるように、朝活は一日の活動量の増加につながり、生活習慣病の予防だけでなく、心の健康にも効果があるとされています。

市内の一部スポーツ施設では、早朝6時30分からの利用が可能です。仕事や学校へ行く前に、休日に、朝の澄んだ空気を吸いながら「朝スポ」をお楽しみください。

【スポーツ推進課推進担当 ☎(82)7136、保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】



朝スポーツは目覚めがよく、一日を長く快調に過ごせるのでおすすめです。

楽しい!

早朝の柳島しおさい公園でテニスを楽しむ神谷さん親子

管理栄養士「代謝や睡眠の質が向上」

朝のスポーツは体や脳を覚醒させ、身体の代謝が向上するとともに、朝日を浴びることで体内時計が整い、睡眠の質も向上するといわれています。

朝スポーツの注意点は、就寝中の発汗などで体は水分を失っているため、始める前に必ず水分補給が必要です。また、エネルギー源となる糖質と、糖質の吸収をゆるやかにする食物繊維が含まれた朝食をしっかり食べてから取り組むことも大切です。例えば「おにぎり野菜たっぷり汁物」、「パンとチーズと野菜」、「シリアル食品と牛乳とフルーツ」など、前日から準備して、運動の30分から1時間前に簡単に食べられるようにしておくといでしょう。

一日の始まりのスポーツは、無理をせず楽しむことが大切です。朝の時間を活かした朝スポーツを日々の生活に取り入れ、活動的で健康な体と心を育みましょう。



(保健所健康増進課 管理栄養士)

早朝利用が可能な施設

各施設の詳細は、市☎をご覧ください

施設名	利用種目	開始時間
柳島しおさい公園 (柳島1900)	テニス、少年サッカー、シニアサッカー	3月～9月 6時30分～ 10月～2月 7時30分～
柳島スポーツ公園 (柳島1300)	テニス、陸上競技、サッカー、ラグビー	通年 6時30分～
相模川河畔スポーツ公園 (中島1475-2)	テニス、陸上競技、サッカー、ラグビー	5月～8月の土・日曜日、祝日 6時30分～



市☎ スポーツ施設の案内



大会に向けて朝練中



5月12日(土)・13日(日) 9時～17時

入場無料

会場 茅ヶ崎西浜駐車場跡地
南湖4丁目22-64



主催 茅ヶ崎アロハ実行委員会
問合せ アロハマーケット事務局(茅ヶ崎商工会議所内) ☎(58)1111

茅ヶ崎アロハマーケット

物販や飲食などの多彩なお店が70店以上出店!!

ハワイ from Hawaii!
からの出店!

SHINN Studio
【アート作品展示・販売】
クリスティ・シン



good times HAWAII
【オーダーメイドアロハシャツ】
グッドタイムスハワイ

Uncle's HANDMADE ICE CREAM
【クッキーサンドアイスクリーム】
アンクルズ



湘南を中心に活動中の
フラ&タヒチアンハラウが
多数出演!

ハワイ語講座

ハワイ語で賛歌 HAWAII'I ALOHA を歌おう!

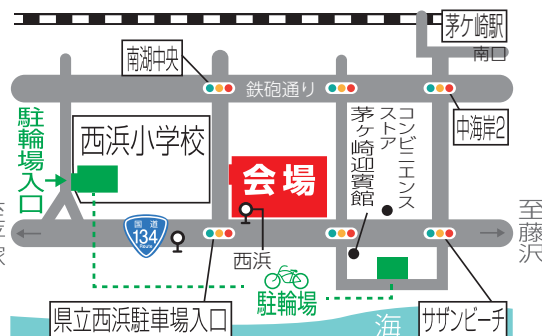
時間 両日とも10時30分～13時30分

講師 カフ・イライアスさん
(ハワイアの伝統継承者)



定員 各回50人(申込制)
ほか 参加費500円

イライアスさん



* 会場に駐車場はありません。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください

広報番組 **ハーモニアスちがさき** ケーブルテレビ デジタル放送10ch
YouTubeでの動画配信あり

* 番組内容は予告なく変更することがあります
土・日曜日 9時～、月曜日 23時30分～、水曜日 20時～、金曜日 23時30分～(放送時間15分)

5月の放送	5日(土)～	19日(土)～
特集	密着! 茅ヶ崎の新規就農者	ハーモニアスニュース

FMラジオ

『はまかぜちがさき』レディオ湘南(83.1MHz)
放送日 毎月第1～4木曜日 放送時間 8時15分～20分
ちがさき観光親善大使DJ・HAGGYさんが担当する
「GOOD MORNING湘南」の放送中に市からのお知らせやイベント情報をお届けします。
インターネットサイマルラジオでも聴取可

FM湘南ナパサ(78.3MHz)でも茅ヶ崎の情報を随時放送!

* 災害時は緊急情報を発信

今年も特製竹うちわを販売

8月4日(土)に行われる第44回サザンビーチちがさき花火大会。毎年大人気の、特製竹うちわを市観光案内所や市観光協会にて200円で販売します。売り上げは花火大会の運営費になります。今年もみんなで花火大会を盛り上げましょう。

問合せ サザンビーチちがさき花火大会実行委員会(観光協会内) ☎(84)0377



【産業振興課観光担当】

