

STAIR 〈ステア〉 だより 4月号 第319号

平成30年4月1日発行

発行・編集 オホーツク生活文化振興財団 紋別市健康プール「ステア」

発行責任者 ステア館長 棚橋 一直

スポーツの魅力とその力の素晴らしさ！

いよいよ4月、こころ湧き立つ季節がやってきました。

今年の冬は、平昌オリンピック・パラリンピックで日本勢が過去最多のメダルを獲得し、大変な盛り上がりを見せてくれました。

中でも、紋別市民にとって身近な北見市、その常呂カーリング女子チームが大活躍、銅メダルを獲得し、何か日本中にフィーバーが起こったように感じました。

素朴で飾らないありのままの彼女たちの雰囲気人が心を引き付けたのではないかと感じます。

また、オリンピックという特別なスポーツの力を見せてくれたのも今回の大会だったように感じます。北朝鮮を取り巻く軍事的緊張が日に日に高まっていた矢先のオリンピックとなったわけですが、この大会を機に流れが急速に変わり、とりあえず最悪な事態は避けられ今日に至っています。先は分かりませんが、スポーツの力のすばらしさを感じさせてくれました。

そして、このスポーツを健康にも生かそうとしているのが「ステア」です。お陰様で2月には、入館者210万人を達成することができました。

最近「ステア」にとって耳寄りな情報を得ました。それは、「水中ウォーキング」が認知症予防に良いということです。

情報によると、アメリカ国立衛生研究所（NIH）が、認知症予防に挙げているのが有酸素運動！アルツハイマーの症状のひとつである脳の委縮を止め、さらには脳細胞増加に必要なBDNFというタンパク質を発現させるといわれています。特に、高齢者には、水中ウォーキングがお勧めとのこと。

まさに「ステア」は、水中ウォーキングに適している流水プールがあります。今年の春からさっそく水中ウォーキングを始めましょう！

また、今月の15日（日）には昨年初めて実施し好評だった「フィットネスフェスティバル」を開催いたします。この日は、受講料も入館料も全て《無料！》、十種類以上もの講座が体験できます。是非お友達などをお誘いの上お越しください！

「ステア」管理課長 酒井弘道

★★新規スイミングスクール生募集中です

ステアでは新規スイミングスクール生を募集しております。レベルに分けてクラス設定をしておりますので、初心者の方や全く泳げない方も安心してお越し下さい。お子さんの健康面・精神面の育成の場として、趣味・健康づくりの一環として、仲間と一緒に楽しく泳いでみませんか？

	幼児	小学生 (Level 1~2)	小学生 (Level 3~5)	小学生 (選手育成)	成人・夜間 (初心者級)	成人・夜間 (応用級)
1期回数	8回	8回	16回	1ヶ月	8回	8回
受講料	¥3,500	¥4,000	¥6,500	¥3,000	¥4,500	¥5,500

※オープン券をお持ちの場合は上記の金額より1000円割引となります。(選手育成は対象外)

※別途、入館料・スポーツ安全保険料がかかります。詳しくお問い合わせは受付カウンターまで

★★無料！フィットネスフェスティバル開催

4月15日(日)はステアのフィットネス講座が無料(入館料・講座料とも無料)で体験できるフィットネスフェスティバルを開催します。午前11時から午後4時までの間、ステアで現在開催中の11講座を体験メニューとして20分ずつ実施、また、トレーニングマシンの使い方や特別メニューもあります。どれでも好きな講座にいくつでもご参加ください。講座の開催時間・お申込みは、ホームページ・フェイスブック・お電話などでご確認ください。また、フィットネスフェスティバル終了から2週間(17日~28日)は、全講座受講料無料で開催いたします！！

時間	開催フィットネス(定員)担当者	
11:00	○ 体伸ばすストレッチ(20名) 武田	◎ 水中ウォーキング 三瓶
11:30	○ 簡単エアロビクス(15名) 佐藤	◎ シェイプアップアクア 遠藤
12:00	○ ピラティス(20名) 武田	▽ ボクシングフィットネス 三瓶
12:30	○ ステップエアロ(15名) 遠藤	▽ 筋ストレッチ(8名) 武田
13:00	new ○ 優しいダンス(20名) 益田	☆ トレーニングマシンの使い方 三瓶
13:30	○ ピラティス(20名) 武田	▽ ゆるボディメイク(8名) 遠藤
14:00	○ 女性フィットネス(20名) 武田	▽ ボクシングフィットネス 三瓶
14:30	○ 簡単エアロビクス(15名) 佐藤	▽ 筋ストレッチ(8名) 武田
15:00	new ○ 優しいダンス(20名) 益田	▽ ゆるボディメイク(8名) 遠藤
15:30	○ ステップエアロ(15名) 武田	◎ 水中ウォーキング 三瓶
16:00	○ 体伸ばすストレッチ(20名) 武田	◎ シェイプアップアクア 遠藤
○…フィットネスルーム ▽…2階研修室 ◎…プール ☆…トレーニングルーム		
※ステップエアロ・ボクシングフィットネス・簡単エアロビクス トレーニングマシンの使い方・優しいダンスは上靴をお持ちください。		

★★水泳大会に伴う全館貸切のお知らせ

4月21日(土)～22日(日)の2日間にわたり、第27回オホーツクジュニア水泳競技大会が開催されます。全道でも数少ない公認大会開催にあたり、両日とも貸切となります。選手の育成・競技力向上にご理解とご協力をお願いいたします。



※ 2日間休館となり、ご利用の方に大変ご迷惑をお掛けすることから、23日(月)を特別営業といたします。

※ 大会前日となる20日(金)は大会開催のため水深調整器は設置されておりません。

★★北海道大学水泳部紋別合宿開催予定



毎年恒例となっている北海道大学水泳部の春季合宿がゴールデンウィーク中にステアにて行われる予定です！このため、合宿期間中は競技プールが利用できない時間帯があります。日程が決まり次第館内ポスターなどにて周知いたします。お客様には大変ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

★★営業時間が変わります

5月1日(火)より、下記のとおり夏の営業時間に変更となります。お間違えのないようご利用ください。

平日(火～土曜日):午前10時～午後8時30分 (閉館時間 午後9時)

日曜・祝祭日:午前10時～午後5時 (閉館時間 午後5時30分)

★G・W中の営業時間★

1日(火)	} 午前10時～午後8時30分 (通常営業)	5月5日(子供の日)は、 高校生以下の 入館料が無料!! プールに遊びに来よう!!
2日(水)		
3日(木)	} 午前10時～午後5時 (特別営業)	
4日(金)		
5日(土)		

※ 5月1日(火)より平日の営業時間が午前10時から変わります