

コスモス

<年末年始の休館>
12/29(日)~1/3(金)まで

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター施設だより

女性のためのトレーニング体験
日時:1月6日(月) 16:30~18:00
場所:トレーニング室
受付:電話・窓口先着 12/16(月) 9:00~
定員:20名
対象:一般女性(初心者)
受講料:無料

月曜日 レッスンタイム

第3期定期スポーツ教室

日程	2日・9日・16日				教室名	親子ふれあい遊び & ママエクササイズ	ズンバ	ボディメイク・ピラティス Ⅲ
	かんたんエアロ & トレーニング	からだスッキリ! 骨盤調整ヨガ	ZUMBA®	ZUMBA®				
教室名	かんたんエアロ & トレーニング	からだスッキリ! 骨盤調整ヨガ	ZUMBA®	ZUMBA®	日程	1月16日~3月6日	1月9日~3月13日	1月9日~3月13日
時間	14:10~15:10	15:20~16:20	18:00~19:00	19:20~20:20		全8回 / 木曜日	全10回 / 木曜日	全10回 / 木曜日
対象	中学生以上	中学生以上	中学生以上	中学生以上	時間	10:30~11:45	18:30~19:30	19:45~20:45
定員	20名	35名	35名	35名	対象	1歳半~3歳児と 保護者	一般	一般
会場	トレーニング室	軽運動室	軽運動室	軽運動室	定員	20組	35名	35名
受講料	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	400円 (傷害補償制度有)	会場	軽運動室	軽運動室	軽運動室
受付方法	13:50~ 窓口にて先着順受付	15:00~ 窓口にて先着順受付	17:40~ 窓口にて先着順受付	19:00~ 窓口にて先着順受付	受講料	4,400円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)	3,300円 (傷害補償制度有)
講師	㈱イソバスタッフ インストラクター	秋葉 弥生	NPO法人健康支援エクササイズ協会 インストラクター	NPO法人健康支援エクササイズ協会 インストラクター	申込方法	インターネット(電子申請サービス) 又は往復ハガキ 【12/25(水)必着】	インターネット(電子申請サービス)又は往復ハガキ 【12/19(木)必着】	
ご紹介	前半はトレーニング器具を使用し、筋力UPを意識したエクササイズになります。後半は初心者向けエアロビクスダンスを行います。	体全体の筋肉を正しく鍛え、骨盤を正常な状態に戻します。正しい状態にすることで、体の様々な不調を緩和し心と体のバランスを整えることができます。	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させるとともに、脂肪を燃焼させる効果が期待できます！レジスタンスや体幹トレーニングの要素も取り入れているので、いろいろなフィットネスの目的を達成できます。	【初心者向け】18:00開催のズンバと基本的には同じですが、19:20開催の当講座は、普段運動されていない方や初めての方でもお気軽にご参加いただけるように、若干スローテンポにしています。	講師	青木正美	NPO法人 健康支援エクササイズ協会	青田 直子
					内容	親子での運動や工作を通して、子供の豊かな運動性と創造性を育てます。保護者には簡単なエアロビクスも行います。	ラテン系の音楽とダンスを合わせたズンバを初めての方でも参加しやすいように徐々にレベルアップしていきます。	背筋や骨盤を支える筋肉を強くしなやかにし、代謝を高めてボディラインを引き締めましょう♪

NESPA Day 月曜日自主教室 窓口にて募集中!

コース名	対象	定員	受講料	回数	1回目	2回目	3回目	月	時間	会場
ポールde体幹 トレーニング 4	一般	20名	2,500円	5回				月	13:00 ~14:00	トレーニング室 (ジョギングコース)
基礎からの ポールウォーキング 4	一般	20名	2,500円	5回	1回目 11/11	2回目 11/18	3回目 12/2		14:10 ~15:10	ジョギングコース (トレーニング室)
華麗にスローな ステップ運動 4	一般 (女性)	20名	2,500円	5回					16:20 ~17:20	トレーニング室 軽運動室
目標別・サーキット トレーニング 4	一般	20名	2,500円	5回	4回目 12/9	5回目 12/16			18:40 ~19:40	トレーニング室 (ジョギングコース)
姿勢改善ウォーキング 講座 4	一般	20名	2,500円	5回					19:50 ~20:50	トレーニング室 (ジョギングコース)

ランニングライフ・スタート3...12/2~3/10までの指定月曜日 17:30~18:30 (受講料 9回4,500円)
随時受付中! 途中参加可 ※これからランニングを始めようと思っている方、ぜひどうぞ!

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

〒462-0844 北区清水4丁目17-17 TEL 052-982-2770 FAX 052-982-2775

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会 ホムページ <https://www.nespa.or.jp/facility/kurokawa/>



<パーソナルトレーニング> ~マンツーマンでのトレーニング指導~

12月16日 月曜日 ①15:10~16:10 ②17:30~18:30

受講料 1回→6,500円 ペア→11,000円 (①コースは渡辺先生②コースは小笠原先生になります。)

※受講日の2週間前までに窓口へお申し込みください(予約制)

トレーニング室から



知っていますか？機能性表示食品とトクホの違い

健康補助食品として、利用される方も多いサプリメントですが、このサプリメントに、機能性を表示して、消費者が選びやすくなる制度づくりとして、2015年から「機能性表示食品」が導入されました。この「機能性表示食品」と1991年に導入された「特定保健用食品(トクホ)」との違いについて、知らないという方も、まだまだ多いと思います。

① 特定保健用食品(トクホ)の特徴

- ・消費者庁許可のマークがある(消費者庁の許可を受けて、効果を表示できる食品)
- ・国の審査がある
- ・最終製品によるヒトでの試験を実施し、科学的に根拠を示す必要があるもの
- ・事業者(企業・団体など)が、情報を公開することは義務付けられていない

② 機能性表示食品の特徴

- ・消費者庁許可のマークがない(消費者庁の許可を受けたものでない)
- ・国の審査がない
- ・事業者(企業・団体など)の責任で、消費者庁に届け出をし、その申請・届出内容の情報を公開することが義務付けられている

●特定保健用食品(トクホ)は、たとえば、血圧や血中コレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えるのに役立つなどの保健の効果が科学的に証明されているもので「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。

表示されている効果や安全性については国が審査を行い、食品ごとに消費者庁が許可しているものです。

●これに対し、機能性表示食品は、たとえば、「本品は、茶カテキンを含みます。茶カテキンは、肥満気味の方の、内臓脂肪を減らす機能があることが、報告されています。」

などのように、健康の維持・増進に役立つ機能性を、事業者の責任のもとで表示できる食品で、表示にあたっての審査はありませんが、消費者庁への届け出をすることで、健康への働きを表示することができるものです。

2015年以前は、食品の機能性に関して、表示することが認められていたのは、「トクホ」と「栄養機能食品」だけでしたが、2015年に、「機能性表示制度」という制度ができて、安全性や機能性について一定の条件をクリアすれば、企業や生産者の責任で健康効果や機能を表示できるようになりました。

いわゆるアミノ酸やプロテインなどのサプリメントは、この「機能性表示食品」に該当します。機能性表示食品は、お薬とは異なり、病気の治療として用いることはできませんが、たとえば、糖尿病の治療をしている方が、血糖値の上昇を穏やかにする機能性表示食品を「食品」として取り入れることはできます。

※「トクホ」も、「機能性表示食品」も、あくまで「食品」ですので、お薬を服用されている方が、これらの食品を利用する際には、医師に相談してください。

参考資料：SUNTORY 東京新聞

～ 営業のご案内 ～

<開館時間>	軽運動室	火～土曜日	9:00～21:00
		日・祝休日	9:00～18:00
	トレーニング室・浴室サウナ室	第1・2・3月曜日	9:00～21:00
		火～土曜日	10:00～21:30 (浴室サウナ室は20:30まで)
<休館日>	第4・5月曜日【トレーニング室・浴室サウナ室は毎週月曜日】(祝休日除く)	日・祝休日	10:00～18:00

