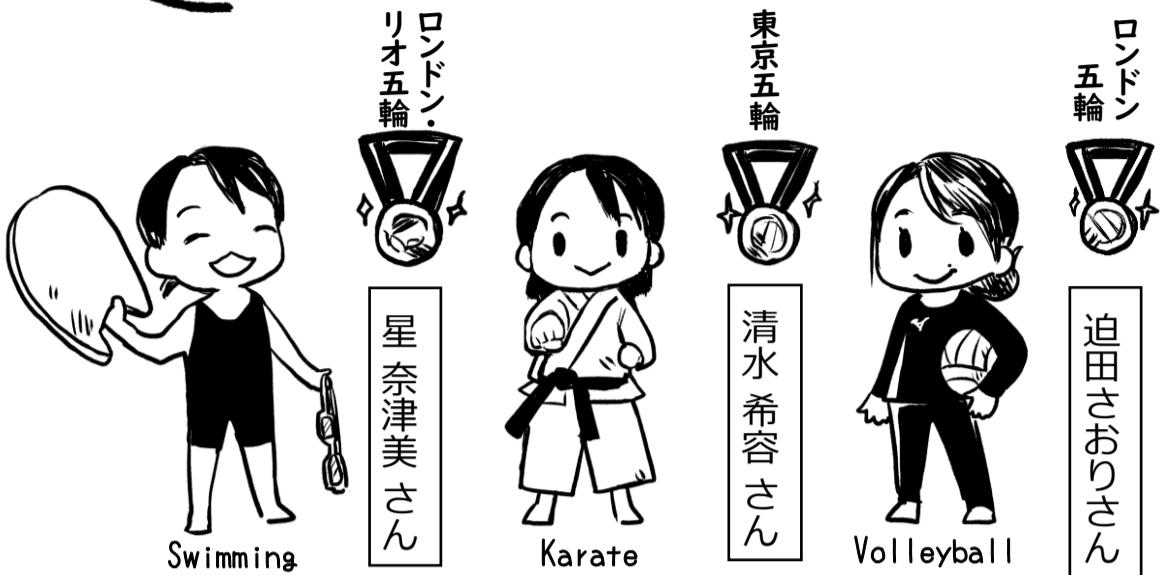


オリンピアンと一緒に！

スポーツミライチ+レシピ

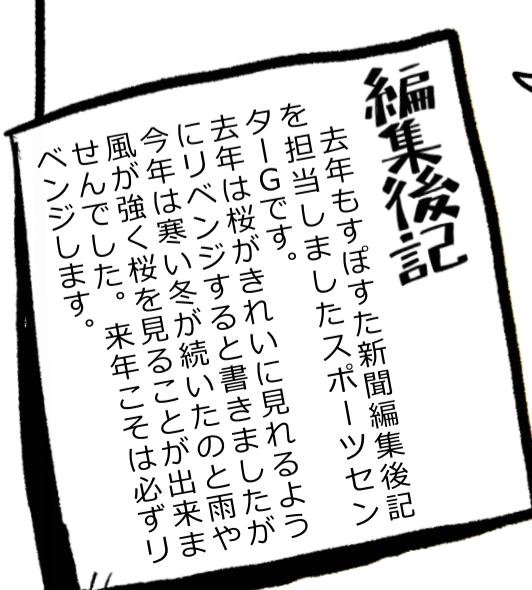


世界で活躍するアスリートとともに体を動かす貴重な体験となりました。もしかしたら未来のアスリートもいるかも？！ご参加ありがとうございました。またの機会がございましたら、すばすた会員のみなさまのご家族のご参加もおまちしております。引き続きスポーツセンターをよろしくお願ひいたします。

スポーツセンターで受けられる座学教室！
「スポーツ」と「スタディ」で、身も心も元気に！

「健康」な体づくり講座

「すばすた会員のみなさまに、より元気に長くスポーツをお楽しみいただきたい」そんな思いで、令和6年度から開設したプログラムがこの「健康な体づくり講座」です。運動をする方に嬉しい知識をお届けすべく、初年度は2講座を開催しました。すばすた会員様は参加費無料、非会員の方は参加費1,500円でご参加いただけます。今年度も複数開催予定☆スポーツプログラムと合わせて、是非ご参加ください！



REPORT

「自律神経を整えるセルフケア」

快眠を手に入れて、自律神経を整えるセルフヘッドケアをレクチャー♪アロマのいい香りにつつまれながらヘッドマッサージを楽しみました！

講師：円山カヨリ(頭皮ストレス診断士)

REPORT

「寒い冬も毎日元気に！免疫力を高める栄養学」

なぜ冬は免疫力が下がってしまうのか？運動効果や免疫力を高めてくれる食品や、取り入れ方を紹介！すぐにチャレンジできるレシピのプレゼントもありました♡

講師：風間幸代(管理栄養士)

3人のメダリストが登場

すばる新聞

No.12 2025春

千代田区立スポーツセンター
内神田2-1-8 ☎3256-8444
JR・地下鉄「神田」「大手町」徒歩5分

千代田区立九段生涯学習館
九段南1-5-10 ☎3234-2841
地下鉄「九段下」徒歩1分

ਕਾਈਂਕਰ ਨੂੰ ਹੈ ਤਾਂ !

スポーツとスタディを融合した、スポーツセンターの会員制システムです。会員になると、月会費のみでトレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。※「ゴルフレンジ」は別料金

また会員限定を含む各プログラムにも材料費のみでご参加いただけるほか、お試し「week体験会員」のプランもございます。

申込窓口・問合せ 千代田区立スポーツセンター 1階受付 (時間: 9時~21時) / 休館日: 毎月第3月曜日 ※ 祝日の場合は翌平日

通常会員区分（対象）	会費/月
区民 (千代田区内在住で15歳以上※)	4,000円
区民高齢者 (千代田区内在住で60歳以上)	3,000円
一般 (千代田区民以外で15歳以上※)	5,000円

※由学生を除く

申込時に必要なもの ①登録料500円
②月会費当月・翌月分 ③銀行口座番号を確認
できるもの ④住所を確認できる
もの（運転免許証、身分証明証など）
※法人会員もあります。お問い合わせください。