

令和6年度 見附市



運動・スポーツ教室

プログラム



スポーツの力で健幸づくり！

昨年の市民マラソン大会から

「体を動かすことが健康にいいことは分かっているけど、自分にあった運動やスポーツって何だろう？」

こんな悩みの相談に乗ってくれる人が、市内に5か所ある「健康スポーツの駅」にいます。その名も『健康コンシェルジュ』。

ヨガやダンベル体操、エアロビ、水中運動、卓球教室など、市内で行われている様々な運動・スポーツ教室の中から、あなたの体の状態や興味関心に合わせて紹介してくれます。

この「健康スポーツの駅」に行けば、市内の関連する運動・スポーツ情報を知ることができます。

運動・スポーツは、心身の健康に役立つだけでなく、仲間づくりにもおすすめです。

ぜひ、一度『健康コンシェルジュ』にご相談ください。

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
● 軽 運 動				
認	2	ゆったりヨガ (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 柔道場	金曜日(全10回) 19:30~20:30 月7,000円/10回(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) ヨガを始めてみたいという方、大歓迎! ほぐして伸ばすストレッチヨガ
認	2	いつまでもびんびん!健康体操 (総合型地域スポーツクラブ)	ネーブルみつけ	木曜日(第2・4) 10:00~11:00 月600円(別途年会費・保険料) 一般 元気でイキイキとした生活を送るための、ストレッチや脳トレ
認	2.3	骨盤調整& 体力筋力低下予防運動 (総合型地域スポーツクラブ)	ネーブルみつけ 他	金曜日14:00~15:00 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般 骨盤を整えほぐし、体の歪みを改善。肩こり、腰痛、ひざ痛予防、 妊活にも
認	2.3	リフレッシュヨガ (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 剣道場	火曜日(毎週) 13:30~14:30 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般 呼吸と身体感覚に意識を向け、心身ともに良い状態に整える
認	2.8	はじめてヨガ (総合型地域スポーツクラブ)	葛巻地区ふるさと センター 他	水曜日(毎週) 19:45~20:45 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) ゆっくり身体をほぐして柔軟性をアップする。初心者歓迎
認	2.8	肩こり腰痛予防教室 (総合型地域スポーツクラブ)	ネーブルみつけ 他	火曜日(毎週) 10:15~11:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般 予防・改善の方法を学び体を軽くする
	2~3	悠々健幸カラオケ (悠々ライフ)	ネーブルみつけ	火曜日(第2) 13:30~14:30 無料 一般 カラオケの歌に合わせて、筋肉トレーニングやストレッチ等の体 操を行う
	2~3	見附真向法体操会	ふぁみりあ	毎月3回 水曜日9:30~11:30 月1,000円 一般 簡単なストレッチで姿勢を正す
	2~3	練功十八法 (中国健康保健体操)	中央公民館分館	土曜日(毎週) 13:30~16:00 月1,500円 一般 首・腰等、痛みの特徴に合わせた自己鍛錬による健康法
	2~3	太極拳(朝)	中央公民館分館	月・水曜日(毎週) 9:30~12:00 月1,500円 一般 太極拳を楽しみながら健康・仲間づくり
	2~3	すまいる3B体操	今町公民館	金曜日(第1・2・3) 10:30~12:30 月2,000円 一般 音楽に合わせて手具を使った軽運動
	2~3	健康体操・タオル体操とレク リエーションゲーム	ネーブルみつけ	金曜日(第3) 13:30~15:00 無料 一般 笑ってストレス解消 楽しんで健康増進 簡単な体操とゲームで健 康づくり
	3	ヨーガサークル	ふぁみりあ	月曜日(月3回) 10:00~11:30 月2,000円 一般 日々の疲れを取り、心身のゆがみを正し、リフレッシュする
認	3	夜ヨガ (総合型地域スポーツクラブ)	ネーブルみつけ 他	木曜日(毎週) 20:15~21:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) 呼吸や筋肉をつくることで代謝をあげて健康維持へ
	3	元気はつらつ体操	中央公民館	金曜日(第2・4) 11:00~12:00 月1,500円 一般 中高年向けの健康体操
認	3	よるヨガ (総合型地域スポーツクラブ)	ネーブルみつけ 他	木曜日(毎週) 19:00~20:00 月7,000円/10回(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) 呼吸や筋肉をつくることで代謝をあげ、健康維持へ
	3	楽しく筋トレ&ストレッチ	ふぁみりあ	水曜日(毎週) 10:00~11:00 月2,000円 一般 運動を通して、身体のゆがみや疲れの改善と体力づくり

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
	3	ボディーケア体操サークル	ふぁみりあ 和室	火曜日(毎週)10:00~11:30 月2,500円 一般 全身の筋と脳をつなぎ、しっかり動いて、無理なく筋力アップと 若々しい姿勢作り
	3	すとりえちヨガ	ふぁみりあ	金曜日(毎週)18:15~19:30 月2,000円 一般 呼吸を通して体と心を健康に
	3	楽ヨガ	ふぁみりあ	火曜日(毎週)14:00~15:00 月2,000円 一般 呼吸を通して体と心を健康に
	3.5	ストレッチサークル美-nus (ビーナス)	ふぁみりあ	火曜日(第2・4)19:30~21:00 月1,000円 一般 ゆったりヨガで心も身体もスッキリ!初心者の方大歓迎
	3.5	らくちん太極拳	ふぁみりあ	木曜日(毎週)13:30~15:00 月2,000円 一般 太極拳・気功・整体運動などを通して健康増進
	3.5	りらくす太極拳	ふぁみりあ	月曜日(毎週)19:00~20:30 月2,000円 一般 太極拳・気功・整体運動などを通して健康増進
	3.5	養生気功の会	ふぁみりあ/ 葛巻地区 ふるさとセンター	ふぁみりあ/金曜日(毎週)10:00~11:30 葛巻地区ふるさとセンター/土曜日(毎週)10:00~11:30 1回500円 一般 気功・整体・軽運動・つぼマッサージ
	3.5	優々太極拳	ふぁみりあ	火曜日(毎週)10:00~11:30 月2,000円 一般 太極拳・気功・整体運動などを通して健康増進
	3.5	頭と体のスッキリ体操	ふぁみりあ	月曜日(毎週)10:00~11:00 月2,000円 一般 楽しく明るく 脳トレ・筋トレ・ストレッチ・有酸素運動など
	3.8	ほぐして動かす身体ラクラク 運動 (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 柔道場	金曜日(毎週)10:15~11:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般 健康で過ごしやすい毎日のためのストレッチや有酸素運動
	3~4	健幸カラオケ教室 (健康福祉課)	ネーブルみつけ	水曜日(毎週)13:30~15:00 1回200円 一般 「うたと音楽」を活用した筋肉トレーニングやストレッチ等
	3~5	介護予防教室 (健康福祉課)	中央公民館 今町公民館 ネーブルみつけ	毎月2回 10:00~11:30 1回200円 65歳以上(要介護1~5を除く) 転倒骨折予防の運動や生活機能向上のための実習等
	3~5	健康運動教室 (健康福祉課)	ネーブルみつけ 武道館 他	週2回及び週1回コース 10:00~/14:00~/19:00~ 一般 月額1,500円 専用歩数計5,170円(初回に購入) 個人の 体力に応じた運動プログラム(有酸素・筋トレ)
	4	太極拳同好会 白鶴	中央公民館	水曜日(毎週)13:30~15:00 月1,500円 一般 ストレッチ、体操、太極拳で身体を動かす
	5.5	メンズヨガサークル	中央公民館	金曜日(毎週)19:30~20:30 1回1,000円 一般 ヨガで楽しく健康維持
	5.5	リフレッシュ教室	今町地区体育館	月曜日19:45~21:15 年間1,850円(65歳以上1,200円) 一般(18歳以上) ソフトバレーなど、ニュースポーツで楽しく健康づくり

● 筋トレ・有酸素運動

	—	総合型自由コース(水泳) (総合型地域スポーツクラブ)	中田スイミング クラブ	水曜日19:45~21:00(体操15分) 土曜日18:30~19:45(体操自由) 週1回コース・月3,600円/週2回コース・月5,100円 (総合型年会費・保険料別) 一般 自由に自分のペースで行う。水中を歩いても泳いでもOK
--	---	--------------------------------	----------------	--

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
	4	トータルフィットネス 【連携教室】 (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 剣道場	日曜日9:15~10:15 ※連携教室の、どの教室に参加してもOK 週1回コース 月2,400円/ 週2回コース3,500円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) 毎回専門講師によるヨガや骨盤体操、有酸素運動など
	4	ムーヴ体操	ふぁみりあ	火曜日(毎週)20:00~21:00 月2,000円 一般 中高年向けのエアロビと筋トレ、ストレッチで健康と体力維持
	4	シニア体操うゆう	ふぁみりあ	水曜日(毎週)10:00~11:00 月2,000円 一般 シニアのための健康体操 有酸素運動と筋トレ、ストレッチ
	4	シニア体操悠々	ふぁみりあ	金曜日(毎週)10:00~11:00 月2,000円 一般 シニア向けの有酸素運動と筋トレ、ストレッチで日々の生活をリフレッシュ
	4.5	リズムエンジョイエクササイズ	今町地区体育館	水曜日(全10回)14:00~15:00 月7,000円/10回(別途年会費・保険料) 一般 楽しくリズムに合わせ心と身体を整え、有酸素運動を行います
	5~ 7.6	30分コンバインドトレーニング (カーブス見附いちのつぼ)	カーブス見附 いちのつぼ	平日10:00~13:00/15:00~19:00 土曜日 10:00~13:00 日・祝日は休み 店舗プラン月6,200円~(入会金・消費税別) 他プラン有り 一般 筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、サーキットトレーニングなどの運動30分
	6	バレトン姿勢を整える 【連携教室】 (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 剣道場	土曜日 19:00~20:00 ※連携教室の、どの教室に参加してもOK 週1回コース 月2,400円/週2回コース3,500円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) フィットネスやヨガ、バレエを組み合わせた有酸素運動
	7.3	楽しい筋トレビクス (総合型地域スポーツクラブ)	葛巻地区 ふるさとセンター	火曜日(毎週)19:30~20:30 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) 有酸素運動をしながら全身の筋トレとエアロビクス 毎回6,000歩程度動く
	7.5	ステップ運動 【連携教室】 (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週)13:00~14:00 ※連携教室の、どの教室に参加してもOK 週1回コース 月2,400円/週2回コース3,500円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) ステップ台を使う昇降運動で下半身強化、シェイプアップ、ひざ痛・転倒予防
	8	ボクシングシェイプ (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 剣道場	月曜日(毎週)19:30~20:30 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般(中学生以上) パンチやキックを組み合わせたエクササイズで脂肪燃焼
	8	見附日帰り登山を楽しむ会	ネーブルみつけ 他	土曜または日曜日(月1回)年3,000円 山岳保険料 3,870円 別途、 毎回参加費6,000円程度 一般 歩いて健幸、登って元気を合言葉に山行を楽しむ
	8	見附山岳会	中央公民館	木曜日(第2) 年3,000円 一般 登山技術の向上と会員の親睦や交歓を目的に活動

● エアロビ・ダンス系

	2	車椅子ダンスみつけ	ネーブルみつけ	月1回 10:00~12:00 一般 障がい者や高齢者と一緒にフォークダンスを通して安全で楽しいひと時を過ごす
	2~3	フラサークル ティアレ (フラダンス)	ふぁみりあ	水曜日(月3回)18:30~19:30 一般(小学生以上) ハワイアンミュージックに癒されながら、誰でも笑顔で優雅にゆったりとフラダンス ダイエットや脳トレの効果あり

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
	3.5	フォークダンスさくら会	中央公民館	木曜日(毎週)10:00~11:30 月500円 一般 元気と笑顔を目指に、仲間づくりと健康づくり
	4	フォークダンスサークル すずらん	中央公民館	水曜日(毎週)13:30~15:30 年5,000円 一般 みんなで楽しくフォークダンス
	4	健康レクダンス	中央公民館	月曜日・木曜日(毎週)13:30~15:00 1回100円 一般 楽しみながら健康維持 明るい仲間づくり
	4.5	レクダンスサークル 虹とコスモス	北谷公民館他	金曜日(毎週)13:30~15:00 1回100円 一般 楽しく和やかにバラエティーに富んだレクダンスで、健康維持と コミュニケーション作り
	4.5	ZUMBA (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 剣道場	火曜日(毎週)10:15~11:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 一般 誰でもできる、ダンスフィットネス 楽しく汗を流し、シニア世代にもオススメ
	5	ふぁみりあZUMBAサークル	ふぁみりあ	木曜日(毎週)19:30~20:30 月2,000円 一般(中学生以上) 主にラテンの音楽に合わせて楽しく踊るダンスフィットネス ストレス解消 体力づくり シェイプUP
	5	踏友会(社交ダンス)	中央公民館	木曜日(毎週)19:00~21:30 月2,000円 一般 社交ダンスで楽しく有酸素運動をして健康維持と仲間づくり
	5.5	土曜 生き生き エアロビ	ふぁみりあ	土曜日(毎週)19:30~20:30 月2,000円 中学生以上 楽しい有酸素運動で健康の維持と気分転換をめざす
	5.5	ネーブルダンス なでしこ	ネーブルみつけ	水曜日(毎週)10:00~12:00 1回100円(月400円) 一般 ルンバ、タンゴ、マンボ、演歌等、様々な曲に合わせて楽しく身体 を動かし、仲間づくり
	5.5	エアロビサークル 水曜日	ふぁみりあ	水曜日(毎週)20:00~21:00 月2,500円 一般 楽しく運動して、健康維持と仲間づくり
	5.5	月曜エアロビサークル	ふぁみりあ	月曜日(月4回)19:30~20:30 月2,500円 一般 楽しく体力づくり ストレス解消でリフレッシュ
	6	はじめてエアロビクス 【連携教室】 (総合型地域スポーツクラブ)	中央公民館	金曜日(毎週)19:30~20:30 ※連携教室の、どの教室に参加 してもOK 週1回コース 月2,400円/週2回コース3,500円(別途 年会費・保険料) 一般(中学生以上) 美姿勢・調子のよい状態を作り、楽しく有酸素運動
	6	見附フォークダンスクラブ ピノキオ	中央公民館	火曜日(毎週)13:30~15:30 年5,000円 一般 世界各国のフォークダンスを学び、会員の親睦を図り、健康な体 づくりをする
	6	リズムサークル	中央公民館分館	金曜日(毎週)19:30~21:00 月2,000円 一般 軽いエアロビクスにより体力づくり、楽しい曲に合わせて踊る

● 競技スポーツ系

	2	スポーツ健幸吹矢 (悠々ライフ)	ネーブルみつけ	木曜日(第3)9:30~11:30 1回100円 一般 息を吹き込んで矢を飛ばすことで、肺機能を向上させる
	3	卓球バレー体験会、練習会 (新潟県卓球バレー協会)	ネーブルみつけ	日曜日(第3)13:30~15:00 無料 一般(小学生以上) イスまたは車イスに座り、笑顔で楽しく体験をして交流を深める。 脳の活性化で健康維持

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
	3	カーリンコン (悠々ライフ)	ネーブルみつけ/ 今町公民館	ネーブルみつけ/土曜日(月2回) 14:00~16:00 今町公民館/水曜日(第4) 9:30~11:30 1回100円 一般的に向かってディスクを投げ、的との距離で得点を競うニュースポーツ
	3	あやめサークル (卓球)	ふぁみりあ	土曜日(毎週) 15:15~18:00 無料 一般 卓球とおしゃべりを楽しむ
	3.5	弓道教室 (総合型地域スポーツクラブ)	市民弓道場	火・木曜日 5~6月 19:00~20:00 全10回 3,300円/10回(別途保険料) 武道の醍醐味弓道で精神統一しませんか
	3.5	グラウンドゴルフ (悠々ライフ)	運動公園/ 新潟公民館	月曜日(月2回) 1回100円 一般 4~11月は運動公園(雨天中止) 9:15~11:30 12~3月は新潟公民館 9:15~11:30
	3.5	青空クラブ70 (グラウンドゴルフ)	運動公園	月に8~10回 8:00~12:00 1回100円 一般 グラウンドゴルフの他にもペタンク、輪投げ競技など
	4	卓球教室 (総合型地域スポーツクラブ)	今町地区体育館/ 総合体育館他	今町地区体育館/水曜日(第1・4・5週) 9:30~11:30 総合体育館他/土曜日(毎週) 9:30~11:30 8月は休み 月1,200円(別途年会費・保険料) 一般 初心者から上級者まで楽しく参加できる
	4.5	バドミントンサークル (総合型地域スポーツクラブ)	総合体育館	火曜日(毎週) 10:00~11:30 月1,000円程度(別途年会費・保険料) 一般 バドミントンのゲームを楽しむ
	5	吾亦紅 フレモコウ (卓球)	新潟公民館	火曜日・金曜日(毎週) 13:30~16:30 無料(ボール等購入時徴収) 一般 会員同士が互いに教え合って練習。経験は関係なく、みんなで楽しくやってみませんか
	4~5	卓球愛好会	新潟公民館	水曜日(毎週) 19:30~21:30 無料 一般 卓球を通して運動不足を解消する
	4~5	ピンポンで遊びましょう (悠々ライフ)	総合体育館/ 今町地区体育館	木曜日(月3回) 9:30~11:30 1回100円 一般 試合はせず、ラリーを楽しむ
	4~5	楽々バドミントン (悠々ライフ)	総合体育館	土曜日(第2) 14:00~16:00 1回50円 一般 初心者を中心とした、羽根つきバドミントン
	5~5.5	ラケットテニス (悠々ライフ)	総合体育館	木曜日(第4) 9:30~11:30 1回100円 一般 テニスよりも狭いコートで、よく弾むボールを打ち合うニュースポーツ
	6	輝風空手塾	葛巻地区ふるさと センター	月曜日・金曜日(毎週) 初心者19:00~20:00(中・上級者は~21:00) 一般(年長児以上) 空手の基本・形の習得を主体とした運動。年齢に合わせた速さや強さで実施

● 子ども向けプログラム

	4.5	親子うんどうあそび (総合型地域スポーツクラブ)	市民武道館 柔道場	土曜日(毎週) 9:15~10:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 概ね3~6歳児と保護者 親子で遊びの中から運動の基礎を身につける
	4.5	見附バドミントンスポーツ少年団	総合体育館/ 今町地区体育館/ 見附小学校	総合体育館 月曜日 19:30~21:30 今町地区体育館 金曜日 19:30~21:30 見附小学校 日曜日 9:30~12:00 月1,000円 小学生を対象としたバドミントン教室

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
	4.5	(今体) 幼児うんどうあそび (総合型地域スポーツクラブ)	今町地区体育館	月曜日(5~7月、9~11月) 16:40~17:30 7,000円/10回(別途保険料) 概ね3~6歳児(保護者同伴可) うんどうあそびを通して運動の基礎を身につける
	5	ジュニアスポーツ万能教室 (今体) (総合型地域スポーツクラブ)	今町地区体育館	月曜日(毎週) 18:00~19:00 月2,400円(別途年会費・保険料) 小学生 運動の得意不得意を問わず、楽しく体を動かそう
	5	ジュニアスポーツ万能教室 (総体) (総合型地域スポーツクラブ)	総合体育館他	火曜日(毎週) 17:15~18:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 小学生 運動の得意不得意を問わず、上手な体の使い方を学び スポーツ万能へ
	5	見附ドジャース 野球(スポーツ少年団)	田井小学校 グラウンド	日曜日(毎週) 8:30~12:00 年9,000円(保険料込) 小学生を中心に野球を楽しむ
	5	見附クラブ 中学生野球チーム (総合型地域スポーツクラブ)	運動公園 野球場他	金曜日・土曜日・日曜日 13:00~16:00 月2,500円(別途年会 費・保険料) 中学生の軟式野球チーム 3年生は7月頃から硬式球に移行する 野球を楽しみながら心身の 成長に繋げる
	5	見附JVC バレーボール(スポーツ少年団)	見附小学校体育館/ 今町地区体育館他	見附小学校体育館 月曜日(毎週) 19:30~21:00 今町地区体育館他 土曜日(毎週) 9:00~12:00 年6,000円 小学生を対象にバレーボールを楽しむ
	5	卓球スポーツ少年団 (スポーツ少年団)	新潟公民館	土曜日(毎週) 9:30~12:00 年4,000円 小学生を対象とした卓球教室
	5	見附市ソフトテニススポーツ 少年団 (スポーツ少年団)	今町中学校 体育館他	園児~小学生(見学・体験) 木曜日(毎週) 19:00~20:00 今町 中学校体育館/中学生(見学・体験) 水曜日(毎週) 19:00~21: 00 芝野ゲートボール場/練習日は希望を聞き調整・練習場所は市 内体育施設 年6,000円 「正しく、強く」連盟認定コーチによる指導
	5	オールマイティースポーツ (総合型地域スポーツクラブ)	総合体育館	木曜日(毎週) 17:30~18:30 月2,400円(別途年会費・保険料) 小学生 運動の基礎を学び、スポーツ体験から得意競技をみつ ける
	5	キッズチア (総合型地域スポーツクラブ)	葛巻地区ふるさと センター	水曜日(5月~) 17:00~17:45 7,000円/10回(別途保険料) チアの要素を入れながら楽しく体を動かす イベント出演なし
	5.5	HIPHOPダンス教室(入門) (総合型地域スポーツクラブ)	アルカディア/ 中央公民館	木曜日(毎週) 18:00~19:00 月2,750円(別途年会費・保険料) 年長~高校生 踊る楽しさを学ぶ
	5.5	チアリーディング教室 (総合型地域スポーツクラブ)	葛巻地区ふるさと センター	火曜日(毎週) 月2,400円(別途年会費・保険料) 小学1年生~小学2年生 17:30~18:20 小学3年生~中学生 18:25~19:15 イベント出演あり 楽しみながら音楽に合わせて表現する面白さを学ぶ
	5.5	【短期】チアリーディング教室 (総合型地域スポーツクラブ)	葛巻地区ふるさと センター	水曜日(5月~) 18:00~19:00 7,000円/10回(別途保険料) 短期教室。チアの基礎を学びながら音楽に合わせて表現する面 白さを学ぶ
	5.5	カワイチャレンジ体育教室 (総合型地域スポーツクラブ)	総合体育館/ 今町地区体育館	今町地区体育館/水曜日(毎週) 17:00~17:50 総合体育館/金曜日(毎週) 17:00~17:50 月3,190円(別途年会費・保険料) 小学生 年齢や個人の能力に合わせ、やる気を引き出す
	5.5	カワイチャレンジ体育キッズ教室 (総合型地域スポーツクラブ)	総合体育館	金曜日(毎週) 16:15~17:00 年中・年長 月3,190円(別途年会費・保険料) 運動の基本を学び、小学校の体育授業に備える

認証プログラム	運動強度 (単位:メッツ)	教室・サークル名称	活動場所	活動日・時間・会費・対象など
	5.5	見附MBC ミニバスケットボールクラブ	見附小学校	火曜日・金曜日(毎週) 19:00~21:00 土曜日(毎週) 13:00~16:00 小学1~3年生 月1,000円 / 小学4~6年生 月1,500円 小学生(1~6年生女子) バスケットボールをやってみたい子供たち、見学に来てください。 いつでも大歓迎です
	6	チア・レベルアップ教室 (総合型地域スポーツクラブ)	葛巻地区ふるさと センター	火曜日(毎週) 19:20~20:15 月2,400円(別途年会費・保険料) 小学3年生~中学生 経験者で、さらにレベルアップしたい子向けの教室
	6	夏休みジュニア陸上 (総合型地域スポーツクラブ)	運動公園/ 今町地区体育館	土曜日(7月~8月) 8:30~10:00 全7回程度 3,500円(別途年会費・保険料) 小学生夏休み教室。走る、跳ぶ、投げるの陸上競技全般
	6.5	HIPHOPダンス教室(初級) (総合型地域スポーツクラブ)	アルカディア/ 中央公民館	木曜日(毎週) 19:10~20:10 月2,750円(別途年会費・保険料) 年長~高校生 少し踊れる経験者のクラス
	7	ミズノ運動スクール (総合型地域スポーツクラブ)	運動公園/ 総合体育館	水曜日(5月~) 18:00~19:00 小学生 7,000円/10回(別途保険料) 運動発達に必要な36の基本動作を、楽しみながら身につける ことができます
	7	ランニング教室(金) (総合型地域スポーツクラブ)	運動公園/ 今町地区体育館	金曜日(毎週) 18:30~19:30 小学生 月2,400円(別途年会費・保険料) 基礎体力をつけながら、はやく走るためのコツを楽しく学ぶ
	8	HIPHOPダンス教室(中級) (総合型地域スポーツクラブ)	アルカディア/ 中央公民館	木曜日(毎週) 20:20~21:20 年長~高校生 月2,750円(別途年会費・保険料) イベント出演あり。キレのあるダンスを踊れる方のクラス

 マークは、SWC協議会が策定した基準に基づき、「健幸スポーツ認証プログラム」として認証されたプログラムです。

※ 情報は、令和6年4月1日現在のものです。 ※ 別途、会費等が必要な場合があります。

※ 運動の実施に際しては、医師から運動を禁止されていないなど、自身の健康状態にご注意ください。

● 各教室・サークルの詳細は、下記へお問合せ下さい

・ふぁみりあ	☎ 62-1915	・今町地区体育館	☎ 66-0003
・中央公民館	☎ 62-1058	・総合型地域スポーツクラブ (総合体育館内)	☎ 62-3661
・葛巻地区ふるさとセンター	☎ 62-0222	・見附市まちづくり課 (ネーブルみつけ内)	☎ 62-7801
・新潟公民館	☎ 62-2305	・ネーブルみつけ いきいき健康づくりセンター	☎ 62-7804
・今町公民館	☎ 66-2313	・武道館 いきいき健康づくりセンター	☎ 62-9005
・見附市健康福祉課	☎ 61-1350	・スポーツ少年団	☎ 62-3661
・カーブス見附 いちのつぼ	☎ 61-1888	・悠々ライフ (ネーブルみつけ内)	☎ 62-7801
・総合体育館	☎ 62-3661		

●運動強度「METs（メッツ）」とは？

体重が 50 キロの人と 80 キロの人が同じ運動をしても、消費カロリーに違いがあります。

そこで、個人の体重に関係なく運動強度を示すために、厚生労働省が定めた単位、それが『METs（メッツ）』です。

さらに、運動量を定めた単位を『Ex（エクササイズ）』といい、

メッツ × 時間[h] = エクササイズ になります。

【例】3 メッツの運動を 2 時間やると、6 エクササイズとなります。

●主な生活動作とメッツの目安

メッツ	生活動作
1.0	座って安静（睡眠時は 0.9 メッツ）
1.5	入浴や食事など
2.0	料理や洗濯など
2.5	お皿洗いやゴミ捨てなど
3.0	洗車やストレッチなど
3.5	掃除機での清掃やお風呂掃除など
4.0	庭掃除や介護など
4.5	早歩きやゴルフなど
5.0	子どもと遊ぶ、野球など
5.5	一般的な室内軽運動
6.0	ウエイトトレーニング、家財道具の移動
6.5	エアロビクスダンスなど
7.0	ジョギング、競歩など
8.0	山登り（ハイキング程度） ランニング（軽度～中程度）など
9.0	引越し（荷物運び）やランニングなど
10.0	格闘技など

運動・身体活動量の目安

メッツ	自覚的強さ	体の活動・ 運動状態の目安	1 時間の運動量 (× 1 時間)	1エクササイズに要する時間 60分÷エクササイズ数
1メッツ		座る（座位安静）	1エクササイズ	60 分
2メッツ		立つ（立位安静）	2エクササイズ	30 分
3メッツ	楽	歩く（普通歩行）	3エクササイズ	20 分
4メッツ	やや楽	やや速歩 自転車	4エクササイズ	15 分
5メッツ	ややきつめ	かなり速歩	5エクササイズ	12 分
6メッツ	ややきつい	ジョギング	6エクササイズ	10 分
7メッツ	きつい	筋トレ	7エクササイズ	8 分 34 秒
8メッツ	非常にきつい	階段昇り	8エクササイズ	7 分 30 秒

○運動・身体活動の消費エネルギー（kcal）の算出方法

消費エネルギー(kcal) = [メッツ] × 実施時間(時間) × 体重(Kg) × 1.05

また、この単位を使って簡単な消費カロリー計算ができます。

Ex（エクササイズ） × 体重(kg) × 1.05 = 消費カロリー(kcal)

【例】体重 80kg の方が、ウエイトトレーニング（6 メッツ）を 1 時間行った場合、

6Ex × 80kg × 1.05 = 504kcal（ご飯 2 杯分程度）となります。



健幸スポーツの駅



市内5か所 をご紹介します！



※各施設の閉館日や状況により、コンシェルジュが対応できない場合があります。

発行：見附市まちづくり課 (担当：スポーツ係)

〒954-0052 見附市学校町 1-16-15 (ネーブルみつけ内)

TEL：62-7801 FAX：62-7810 MAIL：machi@city.mitsuke.niigata.jp