

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				
	2	いつまでもびんびん！健康体操 (MIKE スポ)	ネーブル みつけ	木曜日(第 2・4) 10:00～11:00 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:一般 ストレッチや脳トレなどを行い、元気で生き生きとした生活を送るための教室です
	2.3	骨盤調整&体力筋力低下 予防運動 (MIKE スポ)	ネーブル みつけ他	金曜日(毎週)14:00～15:00 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:一般 骨盤周辺の関節、筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に戻し改善するプログラム
	2.3	リフレッシュヨガ (MIKE スポ)	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) 対象:一般 自分の内側に意識を向けながら心身を整える。心も体もリフレッシュ
	2.8	はじめてヨガ (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセンター	水曜日(毎週) 19:45～20:45 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 ゆっくり身体をほぐして柔軟性をアップしていきましょう。 初心者の方大歓迎！
	2.8	肩・腰・膝痛予防 (MIKE スポ)	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) 対象:一般 痛みや不調の原因である筋肉の凝りやハリを取り除きます
	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 対象: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	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 対象: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 対象: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 対象: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 対象: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 対象: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
	3	よるヨガ (MIKE スポ)	ネーブル みつけ他	木曜日(毎週) 19:00～20:00 月 2,400 円(別途年会費・保険料) 対象: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。一日の疲れを取り、ゆっくり眠れます
	3	夜ヨガ (MIKE スポ)	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) 対象:中学生以上

				深い呼吸・瞑想・ポーズを通して身体の歪みを知り、柔軟性と体力向上！ 心と体の調和を図り、安定した生活へ
	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 対象:一般 中高年向けの健康体操
	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 対象: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
	3	青空クラブ 70 輪投げ	中央公民館	12 月～3 月 9:00～12:00 1 回 100 円 対象:一般 軽運動と会話で健康づくり
	3.5	ボディケア体操サークル	ふぁみりあ 和室	火曜日(毎週) 10:00～11:30 月 2,700 円 対象:一般 ゆっくりていねいに、意識して動かすことで、全身そして脳を活性化します
	3.5	青空クラブ 70 グランドゴルフ	運動公園	4 月～11 月 8:00～12:00 1 回 100 円 対象:一般 軽運動と会話で健康づくり
	3.5	はつらつ体操	ふぁみりあ	月曜日(毎週)10:00～11:00 月 2,000 円 対象: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 (MIKE スポ)	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) 対象:一般 血流を良くしながら疲れを癒し、身体の動きの改善につながるトレーニングを行います
	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 対象:65 歳以上の方(要介護 1～5 を除く) 「うたと音楽」を活用して、筋肉トレーニングやストレッチ等の体操を行います
	3～4	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	中央公民館 火曜日(第2・4) 10:00～11:30 今町公民館 木曜日(第2・4) 10:00～11:30 ネーブルみつけ 木曜日(第1・3) 10:00～11:30 1 回 200 円 対象:65 歳以上の方(要介護 1～5 を除く) 転倒骨折予防のための運動や生活機能向上につながる実習、レクリエーション等
	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 ～ 月額 1,500 円 専用歩数計 5,390 円(初回到購入) 対象:一般 個人の体力に応じた運動プログラム(有酸素・筋トレ)
	4	ストレッチサークル美ーnus (ビーナス)	ふぁみりあ	火曜日(第2・4) 19:30～20:30 月 1,000 円 対象:一般(高校生以上) ゆったりヨガで心も身体も穏やかに
	4	太極拳同好会 白鶴(パイパー)	中央公民館	水曜日(毎週) 13:30～15:00 月 1,500 円 対象:一般 ストレッチ、体操、太極拳で身体を動かす
	5.5	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 対象:一般 健康維持と仲間づくり
	5.5	気功体験わかば	上北谷地区 ふるさとセンター	月曜日(毎週) 13:30～15:00 月 2,000 円 対象:一般 健康維持と仲間づくり

	5.5	養生気功の会	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 対象:一般 健康維持と仲間づくり
	5.5	優々太極拳	ふぁみりあ	火曜日(毎週) 10:00～11:30 月 2,000円 対象:一般 健康維持と仲間づくり
	5.5	楽ヨガ	ふぁみりあ	火曜日(毎週) 14:00～15:00 月 2,500円 対象:高校生以上 呼吸を整えストレッチを入れながら、 楽に身体を動かせるような身体づくりを目指します
	5.5	すどれっちヨガ	ふぁみりあ	金曜日(毎週) 18:15～19:30 月 2,500円 対象:高校生以上 呼吸を整えストレッチを入れながら、 健康維持と良い睡眠がとれるよう目指します
	5.5	メンズヨガサークル	中央公民館	木曜日または金曜日(毎週) 19:30～20:30 1回 1,500円 対象:一般 ヨガで気持ちも身体もスッキリ!
	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 2,850円(65歳以上 2,200円) 対象:一般(18歳以上) ソフトバレーなど の、ニュースポーツで楽しく健康づくり

●筋トレ・有酸素運動

	4	トータルフィットネス 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週)9:15～10:15 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK! 月4回まで 2,400円 / 月5回～3,500円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 毎回、専門講師がヨガや骨盤体操、有酸素運動などを教え、心も体もスッキリさせます
	4	ムーヴ体操	ふぁみりあ	火曜日(毎週) 20:00～21:00 月 2,000円 対象: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	シニア体操ゆうゆう	ふぁみりあ	水曜日(毎週) 10:00～11:00 月 2,000円 対象: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 対象: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
	5～ 7.6	30分コンバインドトレーニング (カープス見附いちのつぼ)	カープス見附 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 対象: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	はじめてのバレトン～姿勢を整える 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週) 19:00～20:00 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK! 月4回まで 2,400円/月5回～3,500円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 フィットネスやバレエ、ヨガの要素を組み合わせで裸足で行うボディメイクエクササイズ!
	7.3	楽しい筋トレピクス (MIKE スポ)	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) 対象:中学生以上

				全身の筋トレで引き締め効果、弾む動きのエアロビクスで体力維持・向上効果あり！
	7.5	ステップ運動 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	土曜日(毎週) 13:00～14:00 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK！ 週 1 回 月 2,400 円/週 2 回 月 3,500 円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 ステップ台を使い昇降運動。下半身強化、シェイプアップ、膝痛・転倒予防
	8	ボクシングシェイプ (MIKE スポ)	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) 対象:一般(中学生以上) 有酸素運動×筋トレを同時に行うプログラム。体力と相談しながら力加減を調整可能！
	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、各回参加費 6,000 円程度 対象: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 対象: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	月曜日 13:00～15:00 対象: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 対象: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
	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 対象:一般 楽しみながら健康維持 明るい仲間づくり
	4.5	ZUMBA (MIKE スポ)	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) 対象:一般 ラテン、ポップスなどに合わせて楽しく踊るダンスフィットネス！ 初心者歓迎
	5	リズムサークル	中央公民館 分館	金曜日(毎週) 19:30～20:30 月 2,000 円 対象:一般 音楽に合わせて楽しくダンスをおどり、健康と仲間づくりをしています
	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 対象: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 対象: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	エアロビクス 水曜日	ふぁみりあ	水曜日(毎週) 20:00～21:00 月 2,500 円 対象:一般 有酸素運動で健康維持
	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 対象:一般 楽しく体力づくり ストレス解消でリフレッシュ

	5.5	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 対象:一般 世界各国のフォークダンスを通して健康と仲間づくり
	6	はじめてエアロビクス 【連携教室】 (MIKE スポ)	市民武道館 剣道場	金曜日(毎週) 19:30~20:30 ※【連携教室】の記載があるものはどの教室にも参加OK! 月 4 回まで 2,400 円/月 5 回~3,500 円(別途年会費・保険料) 対象:中学生以上 前半は関節や筋肉を整えるコンディショニング、後半は音楽にあわせて有酸素運動
	6	リズムダンスエクササイズ 【短期教室】 (MIKE スポ)	アルカディア /中央公民館	木曜日(7~9月) 20:20~21:20 10 回 7,000 円(会員は 6,000 円) 対象:中学生以上 リズムに合わせて楽しくできるエクササイズ! ダンス未経験者でも不安なく参加できます
	6	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 対象:一般 みんなで楽しくフォークダンス
	6	ズンバサークル ライジング	ネーブルみつけ /葛巻地区ふるさとセンター	金曜日(第2・第4) 20:00~21:00 1 回 500 円 対象:一般 ラテンの音楽に合わせて体を動かし、ストレスと運動不足を解消! 仲間づくりも!
	6.5	踏友会(社交ダンス)	中央公民館	木曜日(毎週) 19:30~21:00 月 2,000 円 対象: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
●競技スポーツ系				
	2	卓球バレー (新潟県卓球バレー協会)	ネーブル みつけ	日曜日(第3) 13:00~15:00 無料 対象:一般(小学生以上) イスに腰掛け、「コロ」がる玉を打ち合います
	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 対象: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	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 対象: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) 13:00~16:00 無料 対象:一般 卓球とおしゃべりを楽しむ
	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 対象: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
	4	卓球教室 (MIKE スポ)	水曜・今町 地区体育館 /土曜・総 合体育館	水曜日(第1・4・5週)、土曜日(毎週)いずれも 9:30~11:30(8 月は休み) 月 1,300 円(別途年会費・保険料) 対象:一般 初心者から上級者までどなたでも参加いただけます
	5	吾亦紅 ワレモコウ (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) 対象: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 対象:一般 レベルはそこそこです! 卓球を通して運動不足解消
	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 対象: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 対象:一般 初心者を中心とした、羽根つきバドミントン
	5	スポーツチャンバラ	火曜・南中 学校/水曜・ 総合体育館	火曜日(4月～11月)・水曜日 19:30～21:30 月 1500 円 対象:小学生以上 小さい子から大人まで 楽しめます。1 か月体験(水曜日 4 回)あります
	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 対象: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 まで) 対象:一般(年長児以上) 空手の基本・型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
●子供向けプログラム				
	4.5	親子うんどうあそび (MIKE スポ)	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) 対象:概ね 2～6 歳児と保護者 子どもの成長・発達に応じた、楽しく、喜んでできる「から だをつかったあそび」
	4.5	見附バドミントンスポーツ少年団	総合体育館 / 今町体育 館 / 見附小 学校	総合体育館 月曜日 19:30～21:30 今町体育館 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
	4.5	(今体)幼児うんどうあそび (MIKE スポ)	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 対象:概ね 2～6 歳児(保護者同伴可) うんどうあそびを通して運動の基礎が身につきます。親 御さんも一緒にどうぞ
	4.5	幼児うんどうあそび (MIKE スポ)	剣道場	月曜日(8～9月/5回程度)16:40～17:30 月曜日(1～3月/5回程度)16:40～17:30 3,500 円/5 回 対象:概ね 2～6 歳児(保護者同伴可) うんどうあそびを通して運動の基礎が身につきます。親 御さんも一緒にどうぞ
	5	(今体)ジュニアスポーツ万能教室 (MIKE スポ)	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) 対象:小学生 運動の得意不得意を問いません。楽しく体を動かそう!
	5	(総体)ジュニアスポーツ万能教室 (MIKE スポ)	総合体育館	火曜日(毎週) 18:00～19:00 月 2,400 円(別途年 会費・保険料) 対象: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 (MIKE スポ)	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	今町中学校 体育館 他	見学・木曜日(毎週)18:45～20:45 年 6,000 円 対象:小学生・中学生 「正しく、強く」。日本スポーツ協 会認定指導員による指導
	5	キッズチア (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセン ター	火曜日(毎週)17:00～17:45 月 2,400 円(別途年会 費・保険料) 対象:年中・年長児 チアの要素を入れながら楽しく体を動かします
	5.5	HIPHOPダンス教室 (基礎) (MIKE スポ)	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) 対象:年長～小学生 基礎的なステップから踊る楽しさを学びます。イベント出 演あり
	5.5	チアリーディング教室 (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセン ター	火曜日(毎週) ①17:00～17:50 ②18:00～18:50 月 2,400 円 (別途年会費・保険料) 対象:①小学 1 年～小学 2 年 ②小学 3 年～中学生 チアを通し、楽しく踊り、明るく前向きになれるクラスを目 指します! イベント出演あり
	5.5	カワイチャレンジ体育教室 (MIKE スポ)	今町地区体 育館/総合 体育館	今町地区体育館/水曜日(月 3 回) 17:00～17:50 総合体育館/金曜日(月 3 回) 17:00～17:50 月 3,190 円(別途年会費・保険料) 対象:小学生 年齢や個人の能力に合わせた指導を行い、やる気を引き 出します
	5.5	カワイチャレンジ体育キッズ教室 (金) (MIKE スポ)	総合体育館	金曜日(月 3 回) 16:15～17:00 月 3,190 円(別途 年会費・保険料) 対象:年中・年長児 運動の基本を学び、小学校の体育授業に備えます
	6	チア・レベルアップ教室 (MIKE スポ)	葛巻地区 ふるさとセンター	火曜日(毎週) 18:20～19:20 月 2,750 円 (別途年 会費・保険料) 対象:小学 3 年～中学生 オーディションを実施したうえで、技術向上を目指したク ラス。イベント出演あり
	6.5	HIPHOPダンス教室(初級) (MIKE スポ)	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) 対象:年長～高校生 レベルアップしたカッコいいダンスでリズム感、協調性を 高めることができます。イベント出演あり
	7	【短期】ランニング教室 (MIKE スポ)	運動公園/ 総合体育館	水曜日(4月～6月) 18:30～19:30 7,000 円/10 回 対象:小学4年生～中学生 走り方の基礎から走力アップのコツを伝授します。長距 離が速くなりたい人におススメ!

	7	ランニング教室(金) (MIKE スポ)	運動公園/ 今町地区体 育館	金曜日(毎週) 18:30~19:30 月 2,400 円(別途年 会費・保険料) 対象:小学生 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 びます
--	---	-------------------------	----------------------	---

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 7 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 | ・MIKE スポ(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 | | |

参考 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。

●主な生活動作とメッツの目安

メッツ	生活動作
1	座って安静（睡眠時は 0.9 メッツ）
1.5	入浴や食事など
2	料理や洗濯など
2.5	お皿洗いやゴミ捨てなど
3	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	庭掃除や介護など
4.5	早歩きやゴルフなど
5	子どもと遊ぶ、野球など
5.5	一般的な室内軽運動
6	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	ジョギング、競歩など
8	山登り（ハイキング程度） ランニング（軽度～中程度）など
9	引越し（荷物運び）やランニングなど
10	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