



森のアリーナだよ BIGSMILE



ホームページ



Instagram



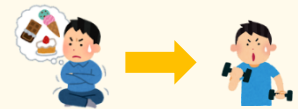
【WELCOME スポーツクラブ】⑩ やる やらない 読むか、読まないかは、あなた次第



たくさんの方が食べている、ゆでたまご。

たんぱく質を多く含むイメージがあると思います。たんぱく質は、筋肉や臓器など、私たちの身体を構成する重要な栄養素です。

ゆでたまご1個にはたんぱく質が約6.5g含まれ、これは15歳～65歳男性の1日に推奨される摂取量の1/10です。優秀。



まずはちょっとお勉強。たんぱく質を構成するのは20種類のアミノ酸で、その内11種類(非必須アミノ酸)は体内で作られます。残りの9種類(必須アミノ酸)は体内では作れず、食べ物などから摂取するしかありません。たまごにはそれらがバランスよく含まれています。20種類のうちどれか1つでも足りないとたんぱく質を合成できないため、まさしく「必須」です。その他のたんぱく源(サバや鶏肉)と比べると脂質・糖質も少なく、腹持ちもいいので、ダイエットにも適しています。ゆでたまご1個のカロリーはご飯1杯の1/4程です。優秀。



さらに、ビタミンA・B・Dも多く含まれ、皮膚や髪健康、カルシウムの吸収促進、赤血球合成…とにかく、たまごのポテンシャルは非常に高いのです。

ごはんに乗せるのもいいのですが、なぜ「ゆで」なのかと言いますと、調理法によって栄養素は大きく変わりませんが(加熱すると消えてしまうビタミンはあります)、火を通すとたんぱく質の吸収率がぐんっ!!と上がります【生=約50%、ゆで(半熟)=約90%】。ゆでたまごはそのままだでも食べやすく、たまご焼きなど調理で使う油等も使用しません。そして何より、安くて作るのも簡単!!(物価高騰で最近はお財布に優しい)継続するには大事な要素です♪



ダイエットにも、筋肉づくりにも適した、「ほぼ」完ぺきなゆでたまご、1日1～2個(一般的)を目安に、体づくりに役立ててみてください。運動×ゆでたまご、効果は食べればわかります。(個人差がありますので、ご自身の体調に合わせてください)

2022年度 岩手町体育協会スポーツクラブ【募集中】

区分	年会費(2022年度内)	1か月あたり
おとな(16歳以上)	4,000円(保険料含)	333円
こども(年中～小学6年)	3,000円(保険料含)	250円

※初回無料。非会員のまま継続する場合2回目以降は別途参加料。

※1か月体験コース1,000円➡体験コースは、各月末まで有効。

※岩手町版地域ポイント「あいポイント」対象事業です。

※入会希望の方は、森のアリーナ窓口へお越しください。(会費・印鑑持参)※トレーニングルームは対象外。



～裏面もご覧ください～

January (1月)

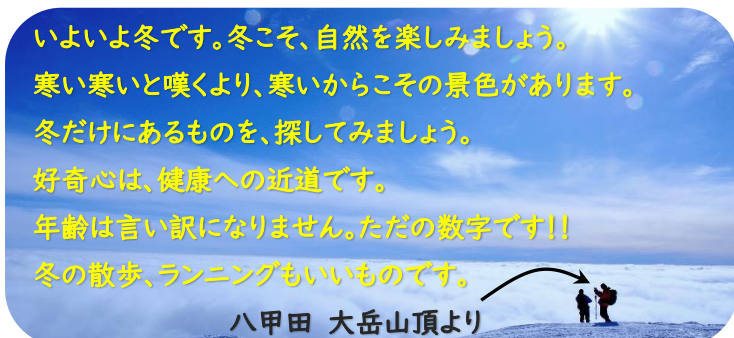
★BH 教室=ビューティヘルス教室★冬トレクラブ=程よい筋肉 UP 体操

★今年のナイターバレーボールリーグ戦に、「体協チーム」も参戦します

★出前講座等は、各団体にお問い合わせください

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
年 始 休 館				『協力』	『出前講座』	スキー体験教室①
施設休館日 第49回 元旦健康マラソン 申込~12/25(日)	施設休館日	施設休館日	トレーニングルーム 通常開放 1/4~	美術館で過ごす 冬の一日 9:30~15:00	水無・太布地区10:00~ ナイターバレーボール 申込締切日	10:00~15:00 場所:奥中山高原スキー場 対象:町小学生初心者 別途回覧配布済み
8	9	10	11	12	13	14
岩手町成人式 おめでとうございます!	成人の日	施設休館日	『出前講座』 下黒内地区10:30~ 沼宮内公民館13:30~ 子ども塾(運動クラブ) 19:00~20:00 テニスクラブ 指導あり 19:00~20:30	冬トレクラブ 10:00~11:00 BH教室ピラティス 19:00~20:00 開幕!! ナイターバレーボール リーグ戦19:30~		BH教室 エアロビクス 14:30~16:00
※2月中旬まで水曜開催 詳細はLINEチャットで						
15	16	17	18	19	20	21
スキー体験教室② 10:00~15:00 場所:奥中山高原スキー場 対象:町小学生初心者 別途回覧配布済み 2回目は日曜日!	『出前講座』 北山形公民館10:00~ 施設休館日	健康体操クラブ 10:00~11:00 ナイターバレーボール リーグ戦19:30~	子ども塾 (陸上クラブ) 18:30~20:00	『出張教室』 開発センター9:50~ 冬トレクラブ 10:00~11:00 ナイターバレーボール リーグ戦19:30~		ジュニアスキー教室 10:00~15:00 場所:奥中山高原スキー場 対象:町小学生初級者~ 別途回覧配布済み 技術レベルをUPしよう!
22	23	24	25	26	27	28
	施設休館日	健康体操クラブ 10:00~11:00 ナイターバレーボール リーグ戦19:30~	テニスクラブ (旧体育館 指導あり) 19:00~20:30 子ども塾(運動クラブ) 19:00~20:00	冬トレクラブ 10:00~11:00 ナイターバレーボール リーグ戦19:30~	『出前講座』 一方井公民館10:00~ 久保公民館13:30~	BH教室ピラティス 19:00~20:00
29	30	31				
第12回 森ピック (室内運動会) 町内各小学校生徒徒分 &スポ少へ配布済み	施設休館日	健康体操クラブ 10:00~11:00 ナイターバレーボール リーグ戦19:30~	<ul style="list-style-type: none"> ■スポーツクラブ事業 ■出前講座など出張事業 ■施設内行事・イベント等 ■特記事項etc... 	<ul style="list-style-type: none"> ◆冬トレクラブ・健康体操クラブ⇒16歳以上 ◆子ども塾(運動・陸上・野外)⇒年中~小学6年 ◆各ビューティヘルス教室⇒20~50代女性 ●出前講座⇒各地区等へお問い合わせください 		

- ・前月の中旬時点での施設関連イベントを記載しております。(中止・変更がある場合があります)
- ・参加者は、運動しやすい服装・シューズでご参加ください。マスク、飲み物、タオル等もお忘れなく。
- ・入館の際、アリーナ入口で必ず検温と手指消毒を行ってください。体調が優れない場合は参加を控えてください。



スポーツクラブ **TOGO** **BIG**

私たちはスポーツ振興くじ 助成を受けています。