

北区の主なスポーツ施設

自分に合った運動の場を見つけましょう。“自分一人ではなかなか続かない、”という方は、思い切って教室に参加するのもおすすめです。

北地区スポーツセンター



大体育室

体育室、トレーニング室のほか、1周約275mある屋外トリミングコース、幼児コーナーもあります。
ヨガ教室やエクササイズ教室、高齢の方向けの筋力アップ講座も実施しています。

北区名目所3丁目1125番地1
☎ 258-0200
【アクセス】・[バス] E20・E23・E24
「松浜」下車 徒歩2分
・無料駐車場あり

豊栄総合体育館



体育室のほか、トレーニングマシンが使えるトレーニング室、1周約193mあるランニングコースもあります。太極拳教室や筋力アップを目指す方向けの教室、肩こり等をテーマとしたヨガ教室なども実施しています。

北区嘉山488番地3 ☎ 386-7511
【アクセス】・JR白新線豊栄駅下車、南口から徒歩20分(約1.9km)
・無料駐車場あり

遊水館



自由に遊泳できる25メートルプールやジャグジープール、屋外プールもあります。泳ぎ方を学べる水泳教室や水中エアロビクスができる教室も行っています。

北区前新田乙311番地 ☎ 384-1211
【アクセス】・JR白新線豊栄駅下車、南口から徒歩26分(約2.1km)
・無料駐車場あり

他のスポーツ施設はこちらで検索! →



あるキタクなる! ウォーキングマップ

道具や場所がなくても誰でもできる運動がウォーキングです。楽しみながら歩けるコースをご紹介します。



どのくらい歩いたらいいの?

まずは **今より1日10分(約1,000歩)** 長く歩くことを目標に!
慣れてきたら徐々に歩数を伸ばしてみよう。
歩数計を付けて歩くと、成果がわかってモチベーションも高まります。

【1日の歩数の目標】

男性：9,000歩 女性：8,500歩

【新潟市民の1日の歩数(20~64歳)】

男性：7,890歩 女性：7,703歩

資料：新潟市健康づくり推進基本計画(第3次)スマイル新潟ヘルスプラン

正しい歩き方で効果UP!

リズムカルに歩きます
呼吸も歩くリズムに合わせて

あごは引いて
視線は遠くに

背筋を伸ばす

肩の力を抜いて
胸を張る

肘は曲げ、
後ろに引く
感じで振る

着地はかかと
からつま先へ

歩幅は広く

他のウォーキングマップはこちらで検索!

→

