

市原市制60周年記念事業 サンプラザフェスタ2023を開催

かくれ脱水 に注意！！

サンプラザ市原では、令和5年11月12日（日）に4年ぶりに「市原市制60周年記念事業 サンプラザフェスタ2023」を開催しました。

今年は、千葉ボドゲン協会主催のアナログゲームの体験会・即売会である「第2回千葉ボドゲン万博」・地元人気アマチュアバンドの「STEED（スティード）」「萬歌団（まんかだん）」「OceanBreeze（オーシャンブリーズ）」の3組による「サン普拉コンサート」を開催しました。

「千葉ボドゲン万博」は、様々な世代の方が来場し、個人や企業の出店しているボードゲームのルールを聞きながら試遊を楽しむ姿や気に入った商品を購入する姿が多く見受けられ、午前・午後共に大盛況でした。「サン普拉コンサート」は、多くの観客と3組の出演者が一体になり、手拍子と歓声が鳴り止まず、大盛り上がるの3時間でした。

ご来場頂いた皆様、誠にありがとうございました。

—貸室情報—

今回の「第2回ボドゲン万博」の会場として使用された11階多目的室2は、展示・販売会の他にバレエレッスンやイベントを開催することのできる貸室になります。

9階研修室は、通常は中央に仕切りがあり部屋を2つに区切っています。利用される内容により、今回のように2つの部屋を1つに連結して利用することができる貸室となります。

料金等の詳細につきましては、サンプラザ市原ホームページ、または、2階総合受付にお問い合わせください。

※エアロビクスの日程等のお知らせは裏面

11階多目的室



9階研修室



11階多目的室



瞬く間にボドゲン万博の会場に様変わり！！



9階研修室

かくれ脱水とは、体液が汗や尿などのほか、皮膚からの蒸発によっても外へ出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬は蒸発が進むため、より体液が失われやすくなります。また、夏に比べ、水分を積極的に摂らない人が多くなりがちで、そのため、知らず知らずのうちに体液を失い自覚症状のないまま脱水症状に陥ることをいいます。

- ・ 1日1.5ℓ程度を目安に2〜3時間おきに水分を摂る。
- ・ 加湿器を使用する。
- ・ 定期的窓を開け換気を行う。

などの対策を行い、快適な冬をお過ごしください。

プール清掃実施

11月6日～11月20日のプールろ過機ろ材交換工事のプール休業期間中にプール清掃を実施しました。

サンプラザ市原では、年に2回プール清掃を行っており、右写真のようにプール・ジャグジーの水を全て抜き、清掃作業を行っております。



その後、約1日かけて水を満杯にし、水温を約30℃前後になるように温めていきます。

～エアロビクス教室 日程のご案内～

1 月 分

水	木	金	土
3 休館日	4 レッスン休業	5 レッスン休業	6 レッスン休業
10 レッスン休業	11 レッスン休業	12 レッスン休業	13 レッスン休業
17 ①ヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※	18 ①リフレッシュヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※	19 ①デトックスヨガ ③ZUMBA GOLD	20 休館日
24 ①エアロビクス (初心者向) ②ZUMBA (ズンバ) ※	25 ①フローヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※ ③エアロビクス (脂肪燃焼)	26 ③ZUMBA GOLD	27 ①エアロビクス (脂肪燃焼)
31 ①ヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※			

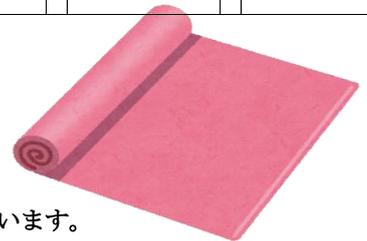
2 月 分

水	木	金	土
	1 ①リフレッシュヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※	2 ①デトックスヨガ ③ZUMBA GOLD	3 レッスン休業
7 ①ヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※	8 ①フローヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※ ③エアロビクス (脂肪燃焼)	9 ③ZUMBA GOLD	10 ①エアロビクス (脂肪燃焼)
14 ①エアロビクス (初心者向) ②ZUMBA (ズンバ) ※	15 ①リフレッシュヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※	16 ①デトックスヨガ ③ZUMBA GOLD	17 休館日
21 ①ヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※	22 ①フローヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※ ③エアロビクス (脂肪燃焼)	23 ③ZUMBA GOLD	24 ①エアロビクス (脂肪燃焼)
28 ①エアロビクス (初心者向) ②ZUMBA (ズンバ) ※	29 ①リフレッシュヨガ ②ZUMBA (ズンバ) ※		

※セントラルスポーツ提携事業

- ① 10時10分 ～ 11時00分
- ② 13時30分 ～ 14時20分
- ③ 19時00分 ～ 19時50分

スケジュールは変更になる場合がございます。



☆ぱらっとインフォメーション☆

今月の おすすめ商品

房総甘酒
数回点滴と書かれている甘酒。こちらの甘酒は米こうじのみで作られており、アルコールが入っていない。ビタミン類が豊富で自然な甘みがあり、クセが少なく飲みやすくなっています。

らっかせいとゆかいなななかまたち
お土産に迷ったらときは、こちら!! 「らっかせい」「落花生まんじゅう」「落花生シフォンケーキ」などの落花生の人気のお菓子の種類がひと箱に全て入っています。

黒みつ栗まんじゅう
お土産やお茶請けにおすすめの一品♪ あんにょに黒みつが入っている栗まんじゅう。温かいお茶と一緒どうぞ!!

plaza shop
ぱらっと

いわしのバジルオイル漬け
新鮮ないわしを贅沢にバジルオイルで漬けた一品。バジルの爽やかな風味とコクのあるソースがいわしと相性抜群!! そのままでも、サラダやパスタと合わせても美味しくいただけます。

お茶 サイダー
130円 で販売中
手の熱、喉の乾きを緩和する薬味成分が「あらかん」には含まれていないので、お茶も美味しくいただけます!!

「健康増進教室」講師募集中 (インボイス登録者に限りませう)

詳細については、お問い合わせください。

～1月・2月・3月の休館日・休業日のお知らせ～

2024 1 月							2024 2 月							2024 3 月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	2
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
28	29	30	31				25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
														31						

→3階フィットネスジム及び4階温水プールの休業日です

→サンプラザ市原の休館日です

【管理運営 市原市サンプラザ市原指定管理者 (公財) 市原市地域振興財団 ; 略称 いちはら財団】

〒290-0081 市原市五井中央西一丁目1番地25 ☎ 0436-24-1151

ホームページ: <http://sunplaza-ichihara.com/>

