

広報 | うらやす



主な内容

バルドラール浦安アリーナで運動を始めてみよう！	2面
こちら浦安情報局 こち浦放送中！ ほか	3面
冬の省エネ・節電方法の紹介 ほか	8面

発行／浦安市
所在／〒279-8501 千葉県浦安市
猫実一丁目1番1号
編集／企画部広聴広報課
☎047-351・1111(代表)
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

市の人口と世帯 人口=172,111人(-90) 男=83,128人(-31) 女=88,983人(-59) 世帯数=87,970世帯(-30) 令和7年10月末現在()は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

スポーツの秋

気軽に運動しよう！

朝晩の冷え込みが感じられるようになりました。運動不足を感じていませんか？運動は、健康維持にとっても効果的です。ちょっとした時間を見つけて、体を動かす習慣につなげましょう。

今回は、バルドラール浦安アリーナで気軽に始められる、さまざまな運動教室などについてご紹介します。

問 バルドラール浦安アリーナ (市民スポーツ課)



バルドラール浦安アリーナ（総合体育館）

ID 1005600

【所在地】 舞浜2番地27 【電話】 ☎355・1110 【開館時間】 午前9時～午後9時
【休館日】 毎月第1・3水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日 【駐車場】 あり

交通アクセス

- ▶京葉線「舞浜駅」徒歩10分
- ▶京成バス千葉ウエスト2系統・4系統・6系統・12系統・14系統・20系統・22系統・23系統・25系統で「運動公園」下車
- ▶おさんぽバス舞浜線で「運動公園」下車



バルドラール浦安アリーナで

運動を始めてみよう

バルドラール浦安アリーナには、気軽に参加できるスポーツ事業がいっぱい。ここでは、事前申込が不要で当日参加できるものや、平日や日中忙しい方でも参加しやすい休日・夜間に開催している教室などをご紹介します。

この機会に、今まで運動したいと思ってもなかなか一歩を踏み出せなかった方も運動を始めてみませんか。

※各スポーツ事業の開催日時や費用、参加方法など、詳しくは、バルドラール浦安アリーナホームページ<https://www.urayasu-zaidan.or.jp/taiikukan/>をご覧ください

問 バルドラール浦安アリーナ ☎355・1110

(市民スポーツ課)

まずは
気軽に

※申込不要、直接会場へ

おはよう体操

時 毎週火・木・土曜日午前10時～
(約30分間)

※7月～9月は午前9時30分～

費用 無料

広く親しまれている国民的体操のラジオ体操と簡単なエクササイズを、広々とした運動公園で行います。どなたでも気軽に参加できます。

ID 1044735

ポッチャ教室

時 毎月第2・最終日曜日
午前10時～正午

費用 無料

パラリンピック正式種目でもある「ポッチャ」は、体力や技術だけでなく、頭を使ってチームで作戦を立てて競うスポーツです。障がいがある方はもちろん、子どもから高齢者まで一緒に楽しめることが特徴です。

ID 1044733



体験スラックライン

時 月1回午前10時～11時 費用 1000円

※事前申込が必要

スラックラインは、幅5cmのベルト状のラインの上を綱渡りのように歩いたり弾んだりするスポーツで、どなたでも挑戦できます。遊び感覚で楽しみながら、バランス能力や集中力を高めることも期待でき、運動が苦手な方でも気軽に挑戦できます。

また、体験スラックラインの後に開催されるスラックライン利用認定講習会(別途費用が必要)を受講いただくとスラックラインエリアを個人で利用することも可能となります。

アーチェリー教室

時 毎週木曜日午後7時～9時、
第2・4土曜日午後1時～3時
(開催がない日もあり)

費用 施設の利用料金に準ずる

※申込不要、直接会場へ。浦安市体育施設使用者登録証をお持ちでない方は事前にお問い合わせください

経験豊富な指導者がいるので、初めての方でも安心してアーチェリーの体験ができる教室です。練習を積んで、教室内で実施している認定会に合格すると、個人で利用することも可能となります(16歳以上の方が対象。認定された方には、認定証を発行します)。

遊び感覚
で楽しく

目的に合わせて

ボディコアヒーリング
(運動強度：低)

運動目的 柔軟性の向上、体幹の筋力向上、リラクセーション効果

ヨガの呼吸法やポーズを取り入れた教室です。腹式呼吸や、ストレッチ、筋肉に刺激を与える運動をゆっくりと行います。

バランスボール
(運動強度：低～中)

運動目的 体幹の筋力向上、柔軟性の向上

バランスボールを用いてストレッチや筋力トレーニングを行う教室です。

「弾む」「転がる」「支える」というボールの特性を生かした動きを通して、無理なく効果的な運動を目指します。

エアロビクス各種
(運動強度：低～高)

運動目的 スタミナ向上、シェイプアップ

音楽に合わせて、さまざまなステップを取り入れて、体を動かしながら続ける教室です。

ダンス感覚で楽しみながら行えるため、気分転換にもつながります。初心者向けから上級者向けのよりハードなものまでレベル分けがあります。

サーキットトレーニング
(運動強度：低～高)

運動目的 筋力向上、シェイプアップ

数種類の筋力トレーニングと心肺機能向上トレーニングを交互に繰り返す教室です。

自分の体重やいろいろな手具を用いて、マイペースに行えるので筋トレ初心者の方でも気軽に挑戦できます。

トレーニングルームで

気軽に体力測定を受けてみよう

トレーニングルームでは、3月・6月・9月・12月に体力測定会を開催しています。

柔軟性・筋力・瞬発力・バランス能力などの7種目の測定と、体重・体脂肪率など9項目の形態測定を行い、その結果をもとに今後のトレーニングについて、個別にアドバイスをします。目的に合わせた、自分だけのトレーニングメニューも作成できます。



夜も
有効活用

※事前申込が必要

ナイトピラティス
(全5回/次回開催：1月予定)

時 毎週火曜日午後7時20分～8時30分
費用 4000円

深い呼吸をしながら体の軸を鍛えます。体の軸である体幹が安定することで、全身のバランスが整い、正しい姿勢を維持しやすくなります。

また、夜は体温が高く、筋肉や関節がほぐれやすいため、より効率的なピラティスの効果が期待できます。



ナイトヨガ

(全4回/次回開催：2月予定)

時 毎週木曜日午後7時20分～8時30分
費用 3200円

ヨガの呼吸法やポーズにより体の隅々に新鮮な酸素を行き渡らせ、全身の血流を促進させることで老廃物を排除し、一日の疲れをリセットすることが期待できます。

また、ゆったりとした動きが中心となるヨガは、自律神経を整えるとともに癒やしの効果が高めるので、質のよい眠りも期待できます。

