

スポーツ情報HIGH

12月号 (Vol. 91)

平成30年11月20日発行

(公財)東広島市教育文化振興事業団
事業課 スポーツ振興係

〒739-2613

東広島市黒瀬町檜原18-4

黒瀬屋内プール内

TEL (0823) 82-7075



東広島市生きがい健康体育大学 地域の健康リーダーとして

平成30年度の東広島市生きがい健康体育大学の卒業式を11月15日(木)に行いました。

豪雨災害があり、日程の変更などありましたが、6月の入学式から体力測定やニュースポーツ体験、ウォーキング講習、ノンウェイトトレーニング、救命救急、調理実習、介護予防・認知症予防の運動など全11回のカリキュラムを終えられ、生徒26名全員が、晴れやかな笑顔で卒業式を迎えることができました。

この大学は、今年度から、東広島市や地域で行う健康づくり活動に積極的に協力いただけるリーダーの育成を新たな目的として開催。生徒一人一人が熱心に受講していただきました。

今後も、受講した仲間との絆を大切にして、学んだ知識を自分自身の健康づくりはもとより、地域の健康づくりに役立てていただき、活躍いただけることを期待しております。



体育館リニューアル記念ミニバスケットボール交歓大会



安芸津B&G体育館のリニューアルを記念してミニバスケットボール交歓大会を開催しました。

11月3日(土)リニューアルオープンの式典後、女子の部4チーム、4日(日)男子の部4チームの総当たりで子どもたちが熱戦を繰り広げてくれました。

LEDで明るくなり、床が綺麗になった体育館です。みなさんのご利用をお待ちしております。

温水プールで心も身体もリフレッシュ！

11月から秋冬エンジョイスports教室（計21教室）が、東広島運動公園・シャープスポーツセンター・黒瀬屋内プール・安芸津 B&G 海洋センターの4会場で始まりました。参加者は体育館やプールで様々なスポーツにチャレンジをされています。これから徐々に寒くなっていきますが、年中利用できる温水プールで運動してみたいはいかがですか？温水プールでの4教室を紹介します。

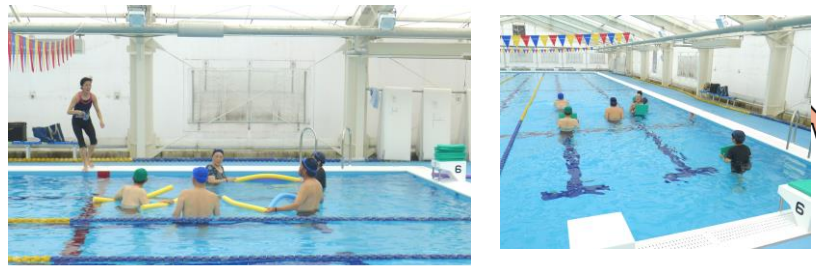
黒瀬屋内プールでは、**アクアピクス教室**（一般対象）、**親子水泳教室**（小学1～3年生親子対象）、安芸津 B&G 海洋センターでは、**水中エクササイズ**、**リフレッシュ初心者水泳教室**（一般対象）が行われています。

黒瀬屋内プール（アクアピクス教室）



アクアピクス、水中エクササイズ教室は、水中でウォーキングをしたり、音楽に合わせて手や足を動かす運動をしています。水中ウォーキングは、陸上で歩くのと比べて膝や腰への負担が少なく、また、水の抵抗があることで手足を動かすと少し負荷がかかります。

温水の中での運動で、みなさん体の芯からポカポカです！



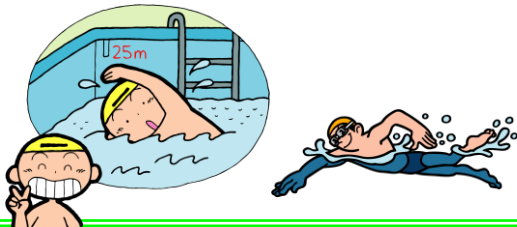
安芸津 B&G 海洋センター（水中エクササイズ教室）

※アクアピクス、水中エクササイズ教室は、平成31年3月頃まで開催予定です。興味のある方はぜひお問い合わせください。

安芸津 B&G 海洋センター（リフレッシュ初心者水泳教室）

安芸津 B&G 海洋センタープールでは、一般対象のリフレッシュ初心者水泳教室、黒瀬屋内プールでは、小学1～3年生と保護者対象の親子水泳教室を実施中です。

こちらは泳ぎの苦手な方の5回の短期教室です。正しい泳ぎをマスターし、苦手意識をなくそうと、講師の指導のもと練習に励んでいます。



黒瀬屋内プール（親子水泳教室）

★安芸津 B&G 海洋センタープール・黒瀬屋内プールは、教室以外にも年中ご利用ができます。（ただし毎週月曜日・年末年始は休館）

●安芸津 B&G 海洋センター（0846）45-3932

●黒瀬屋内プール（0823）82-7075 までお問い合わせ下さい。