

スポーツ情報HIGH

12月号 (Vol. 115)

令和2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

からだを動かす習慣を 健康増進運動教室(造賀・御菌宇)

健康増進運動教室(8回講座)を造賀地域センターと御菌宇地域センターの2会場で開催しています。

ウォーキングや転倒予防の運動、操体法、レクリエーションダンス、ニュースポーツ、ストレッチ、生活習慣病予防など健康に役立つ様々なメニューを講義と実技を交えて実施しています。

造賀地域センター



転倒予防 椅子を使って運動



ノルディックウォーキング



レクリエーションゲーム

御菌宇地域センター



クオリティ



ウォーキング講習会



いきいき体操ひがしひろしま



運動は、体力の向上はもとより、体の抵抗力を高め、けがや病気に掛かりにくくなることや老化防止、ストレス解消など良い効果がたくさんあります。
気軽に無理なくでき、自分に合った運動を日ごろからしましょう。

事業団では各種スポーツ教室を開催しておりますので、ぜひ参加してください。

問い合わせ先：

(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(黒瀬屋内プール内事務所)
〒739-2613 東広島市黒瀬町檜原18-4 TEL・FAX 0823-82-7075

安芸津 **B&G** 海洋センター (東広島市安芸津町風早 3092-1)



リフレッシュ初心者水泳教室

水中エクササイズ教室 11月からスタートしました!

安芸津 B&G 海洋センタープールでは、11月1日からリフレッシュ初心者水泳教室、11月10日から水中エクササイズ教室(後期)がはじまりました。

どちらも一般の方を対象とした水泳や水中運動の教室です。寒い季節でも温水プールで運動をすると身体の芯からポカポカしてきます。ぜひこの教室をきっかけに継続して健康づくりに励まれる事を願っています。



黒瀬屋内プール

(東広島市黒瀬町檜原 10018-4)

親子水泳教室・アクアビクス教室 元気いっぱい活動中です。

親子水泳教室(小学1~3年生とその保護者対象)全5回が11月15日から始まり、15組の親子が参加しています。今年の夏は、水泳の練習ができなかった子供たちが多かったので、この教室で苦手意識を克服し、親子で楽しく正しい泳ぎの基本をマスターできるように頑張ってください。

また、アクアビクス教室(毎週火曜日)は、前期に引き続き35名の参加者が、音楽に合わせて元気いっぱい水中で身体を動かしています。皆勤賞を目指し、がんばりましょう!



★安芸津 B&G 海洋センタープール・黒瀬屋内プールは、

教室以外でもご利用ができます。(毎週月曜日・年末年始は休館)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、プール入場の人数制限をしています。
団体利用等で混み合う時間帯もありますので、下記までお問い合わせください。

●安芸津 B&G 海洋センター (0846) 45-3932

●黒瀬屋内プール (0823) 82-5827