

# スポーツ情報HGH

5月号 (Vol. 156)

令和6年度  
第25期

## 東広島市生きがい健康体育大学 受講生募集 (コミュニティ健康運動パートナー養成講座)

健康について科学的な知識を学びながら、市や地域で行う健康づくり活動に協力いただける人材(コミュニティ健康運動パートナー)の育成を行う【生きがい健康体育大学】の受講生を募集します。

- ★開催時期 6月から11月(全12回)
- ★場 所 東広島運動公園ほか
- ★定 員 50名
- ★受講料 無料
- ★講師 大学教授・専門講師等

### 【カリキュラム】

ウォーキング講習会・ピラティス・転倒予防運動・  
百歳体操・自分の身体や体力を知ろう(骨密度、体組成、  
運動機能検査など)・睡眠やストレスに関する知識や体  
操・健康づくりのための食事と運動・通いの場など

シニアスポーツに挑戦!  
(太極拳・ラージボール卓球・ペタンクなど)

※詳細内容は、下記にお問合せください。



○申込期間は、4月1日(月)から5月21日(火)までです。申込多数の場合は、抽選とします。

○申込は、名前・生年月日・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、郵便、FAX、または、メール送信にてお申込みください。

- 東広島市では、地域のスポーツ(ペタンク、太極拳、ラージボール卓球)や通いの場などの健康づくり活動のサポートをするコミュニティ健康運動パートナーを募集しています。コミュニティ健康運動パートナーになるためには、この講座を受講し、修了する必要があります。
- この講座を終了後は、翌年度からコミュニティ健康運動パートナーとして、お住まいの住民自治協議会と連携して地域のスポーツの振興や東広島市のスポーツイベントの協力、通いの場の新たな立ち上げやサポートなどに協力していただきます。
- この講座は元気輝きポイント対象(ぐるマルお助け活動:高齢者を対象とした支援活動等)の講座です。

### ★申込・お問合せ先

(公財)東広島市教育文化振興事業団 事業課  
(黒瀬屋内プール内事務所)

〒739-2613 東広島市黒瀬町檜原 10018-4

TEL・FAX 0823-82-7075

E-mail center02@diary.ocn.ne.jp

### ～黒瀬さくらウォーク!～

3月30日(土)に黒瀬生涯学習センター発着「黒瀬川周回コース 3.3 km」、「ケヤキ並木コース 6.2 km」2コースのウォーキングイベントを開催しました。

今年は桜の開花が遅く咲き始めでしたが、良いお天気に恵まれました。参加者は、黒瀬川のせせらぎやさわやかな風の中、ウォーキングを楽しみながら春を満喫しました。





## みんなでボッチャ！交流会

3月27日にあきつ相談支援ネットワーク（東広島市社会福祉協議会安芸津支所）との交流事業を開催しました。

安芸津町内の放課後等デイサービス事業所の子ども達、民生委員、スポーツ推進委員、総勢50人の参加がありました。初めて体験するスポーツでしたが、終盤は歓声があがり大人も子どもも楽しみました。



ボッチャとは『ジャックボール』と呼ばれる白いボールに、赤・青のボールをそれぞれ投げて、いかに近づけるかを競うスポーツです！

## フードバンクを2/20～3/17の期間で行いました

フードバンクとは・・・  
まだ食べることができるのに  
様々な理由で破棄されてしまう  
食品を家庭や企業等から引取り、  
食べ物を必要としている人や団体  
へ無償で届ける活動です。

ありがとう  
ございました

ご協力頂いた皆様、ありがとうございました！

