

市民一人、1学習・1スポーツ・1ボランティア

スポーツ情報HIGH

12月号 (Vol. 163)



令和6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
東広島市黒瀬町榎原10018-4
黒瀬屋内プール内
TEL (0823) 82-7075

令和6年度 東広島市生きがい健康体育大学 卒業式 (コミュニティ健康運動パートナー養成講座)



令和6年度東広島市生きがい健康体育大学が11月7日(木)に閉講しました。

この講座は、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)の養成を目的として6月に開講し、12回教程を実施しました。

第25期生50名の方に、大学教授、専門講師等から、ウォーキング、百歳体操、転倒予防の運動、また、シニアスポーツ(太極拳・ペタンク・ラージボール卓球)など、様々なことを学んでいただきました。

卒業後は、この講座で学ばれた知識を活かし、自分自身や地域での健康づくり活動に役立てていただきます。



ウォーキング イベント 開催! ～下黒瀬・黒瀬高校・上黒瀬地域にて～



11/3 もみじウォーク
(下黒瀬小学校発着コース)



11月に【もみじウォーク】・【福祉ウォーク】・
【上黒瀬ウォーク】のウォーキングイベントを開催しました。

もみじウォークは、健康運動指導士の大迫先生や広島国際大学スタッフ・学生、スポーツ推進委員、また地域の皆様のご協力により、実施することができました。

ウォーキングのポイントごとにクイズや輪投げ、地域の方からの豚汁の炊き出しあり、また、広島国際大学スタッフによる体力テスト、健康チェック、モルック体験などを行いました。

福祉ウォークでは、ゲームやリズム体操などをして、黒瀬高校の生徒と障がい者との交流を深めました。

11/13 福祉ウォーク
(黒瀬高校コース)



2024年 B&G 活性化事業



安芸津 B&G 海洋センターでは、後期スポーツ教室（5教室）が始まっていますが、その中でも人気の【初心者ヨガ教室】に通う皆様の声を聞いてみました！

1週間分の疲れ、ストレスがとれ体の調子もいいです！

ヨガインストラクター
玉井 みゆき 先生

楽しく学んでいます！

毎回身体がほぐれて気持ちいいです！

自分へのご褒美な時間です！

先生の優しい声でカタイ体もほぐれるようです！

楽しんでますか～？

肩こりが気になっていたのですが、ヨガ教室に通い始めてだいぶ良くなりました！

楽しく体操しています！

出来ないながらも少しずつ柔らかくなっている様です！

ストレス解消になってます！

毎週日曜日が楽しみです

関節が少し柔らかになりました！

おはせ

東広島市制施行 50周年記念 第40回 東ひろしま新春駅伝競走大会

令和7年1月11日（土）、東広島運動公園陸上競技場を発着とする『東広島市制施行 50周年記念第40回東ひろしま新春駅伝競走大会』を開催します。コミュニティの部、学生の部、一般の部、中学校の部、女子の部、オープンの部の6部門のチームが6区間 16.3kmのコースをタスキでつなぎます。多数の参加をお待ちしております！

