

スポーツ情報HGH

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
東広島市黒瀬町檜原 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)



太極拳

ペタンク

百歳体操

ラージボール卓球

睡眠・ストレスに関する知識や体操

自分の身体や体力を知ろう

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。

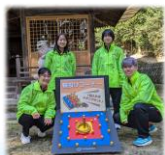


ウォーキング イベント 開催!

～ 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、また地域の方様のご協力により、実施することができました。

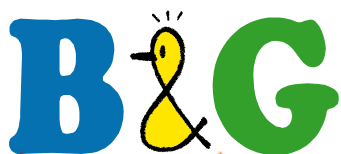
ウォーキングのポイントごとにクイズや輪投げ、地域の方からの豚汁の炊き出しもあり、また、広島国際大学スタッフによる体力テスト、健康チェック、モルック体験などを行いました。

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



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

【初心者ヨガ教室】
に通う皆様の

声

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！

楽しんでいますか～？

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

関節が少し柔らかくなりました！

おらせ

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 1 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 16.3 km 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！

