

# スポーツ情報HGH

12月号 (Vol. 175)

令和7年11月20日発行

(公財)東広島市教育文化振興事業団  
スポーツ健康課

〒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7年度  
(第26期生)

## 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



ロコモ検査



災害時のフレイル予防



健康づくりのための食事と運動



パタンク



ウォーキング講習



ラージボール卓球



東広島市生きがい健康体育大学



令和7年度東広島市生きがい健康体育大学(第26期生)が11月6日(木)に卒業式を迎えました。

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月から12回教程を実施しました。ウォーキング、百歳体操、認知機能低下を防ぐ運動、災害時の自力避難とフレイル予防、健康づくりのための食事と運動、また、シニアスポーツ(太極拳・パタンク・ラージボール卓球)などを大学教授や専門講師等から熱心に学んでいただきました。卒業後は、受講された知識を活かし、自分自身の健康、地域での活動に活躍されることを願っています。

2026年1月  
から開催!

## 新春エンジョイスポーツ教室のご案内

申込締切は  
**12月24日**  
(水)までです

### ●シャープスポーツセンター教室(八本松飯田2-9-1)

◆卓球 1/13~3/17 火曜日 10:00~12:00 全10回 10,000円

### ●黒瀬屋内プール・黒瀬B&G海洋センター教室(黒瀬町檜原10018-4)

◆アクアピクス 1/13~3/17 火曜日 13:00~14:30 全10回 5,000円  
◆スリムアップ健康体操 1/7~3/18 水曜日 10:00~11:30 全10回 5,000円  
◆はじめてのヨガ 1/8~3/12 木曜日 10:00~11:30 全10回 5,000円  
◆やってみようピククルボール 1/9~3/27 金曜日 10:00~12:00 全10回 6,000円  
◆ズンバ(zumba) 1/9~3/13 金曜日 13:00~14:30 全10回 5,000円  
◆週末はじめてのヨガ 1/10~3/21 土曜日 9:45~10:45 全10回 3,500円  
◆シェイプアップファイト 1/11~3/22 日曜日 10:00~11:30 全10回 5,000円  
◆ジュニアフロアリズム(年少~小学3年生) 木曜日 17:30~18:30 毎月3~4回 月2,000円  
◆リフレッシュ水泳(一般) 1/11~2/8 日曜日 10:00~11:30 全5回 無料

### ●郷田地域センター教室(西条町郷田11130-5)

◆リラックスヨガ 1/7~3/25 水曜日 13:00~14:30 全10回 5,000円

### ●東広島運動公園教室(西条町田口67-1)

◆インドア硬式テニス(火曜コース) 1/13~3/24 初級 9:00~10:30 全10回 9,000円  
中上級 11:00~12:30 全10回 9,000円  
◆インドア硬式テニス(木曜コース) 1/8~3/19 初級 9:00~10:30 全10回 9,000円  
中上級 11:00~12:30 全10回 9,000円

### ●安芸津B&G海洋センター教室(安芸津町風早3092-1)

◆水中エクササイズパート2 1/7~3/25 火曜日 13:00~14:30 全10回 5,000円  
◆親子水泳(小学1~3年生とその保護者) 1/18~2/15 日曜日 10:30~12:00 全5回 無料



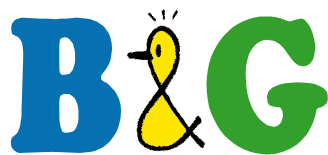
Google フォーム



★教室のお申込みは、**教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号**をご記入の上、FAXまたは、記載のQRコード(Google フォーム)よりお申込みください。  
※定員を超えた場合抽選となる場合があります。  
★申込締切後、参加決定者のみメール等でお知らせします。

★スポーツ教室のお申込み・お問い合わせ先  
(公財)東広島市教育文化振興事業団 スポーツ健康課  
〒739-2613 東広島市黒瀬町檜原 10018-4 (黒瀬屋内プール内)  
TEL・FAX: 0823-82-7075 mail:center02@diary.ocn.ne.jp

2025年



活性化事業

11月1日（土）に安芸津 B&G 海洋センタープールで地元小学生を対象としたカヌー体験会を開催しました。カヌーをする前に、プールの清掃や、海洋ごみ削減に向けた取り組みとして、「海ごみ紙芝居」による啓発活動を行いました。さらに、ライフジャケットやペットボトルを使った浮き身体験を行い、水辺の安全についても学びました。

メインのカヌーでは、指導者の補助のもと、前進や後進を学び、「またやってみたい!」という声があがりました。

【ペットボトルを使った浮き身】

いざという時、役に立つよ!



今日は貴重な体験ができて、とても勉強になりました!

【海ゴミ紙芝居】

ひとりひとりの心がけて海を大切に!

ライフジャケットは、ここをしっかりとめるんだよ!

【クリーン活動】

みんなでプールのフロアを綺麗にブラッシング!

【カヌー体験】

初心者でもス〜イスイ!

## ❀ 安芸津 B&G 海洋センターからのご案内 ❀

安芸津 B&G 海洋センターはプール改修工事を終え令和7年度4月からリニューアルオープンしております。25mプールで6コースあり、歩行コース、練習コース、連続コース、子どもコースに分かれており自分のレベルに合わせて泳ぎや歩行の練習ができます。隣には幼児用プールもありご家族での利用も楽しめます。夏以外は温水になりますので、1年中快適にプール利用が可能です。

※利用料金：常温時期【大人200円・小人100円/1回、大人2,000円・小人1,000円/回数券（1枚15回分）】  
：温水時期【大人310円・小人150円/1回、大人3,100円・小人1,500円/回数券（1枚15回分）】

※遊泳にあたっての注意事項（フード付きラッシュガード禁止・小学2年生以下の子どもの利用・乳幼児について）等ありますので、詳しい内容は下記までお問い合わせください。

問い合わせ先→ ☎739-2403 東広島市安芸津町風早 3092-1 0846-45-3932 安芸津 B&G 海洋センター

## おしらせ

令和7年11月30日（日）、東広島運動公園陸上競技場にて『第29回ひろしま県央競歩大会2025』を開催します。

全国から競歩の選手が集まります。どなたでも観戦できるので、応援よろしくお願いします!

