



# 総合体育館を

# 無料開放します

# 10/10 (祝・月)

問い合わせ 総合市民会館 ☎6677

体育の日に総合体育館を無料開放します。各種講座・イベントも開催します。家族や友だちと一緒に、いい汗を流しませんか。スタンプを集めてガラポンに挑戦！

### ○ボクササイズ講座

健康的にシェイプアップしましょう。  
とき 10時～11時30分  
講師 市ボクシング協会  
定員 20人

### ○シナプソロジー(脳トレ)

& チェアピクス講座  
椅子に座ったまま、簡単な体操で脳を活性化し、若返りを目指しましょう。  
とき 10時～11時  
講師 榎浩子さん  
定員 20人

### ○ひめトレ

アスリートもトレーニングに活用している簡単なエクササイズで、骨盤底筋を鍛えて美しい姿勢に。肩こり腰痛の予防やウエスト引締めにも効果的です。  
とき 10時～10時40分  
② 11時～11時40分  
③ 13時～13時40分  
④ 14時～14時40分  
⑤ 14時50分～15時30分

### 体力測定コーナー

握力、長座体前屈、上体おこし、立ち幅飛びなどで体力を測定しましょう。  
とき 10時～11時30分  
13時～15時30分

### 挑戦コーナー

○ ニュースポーツ(ストラックアウト、スナックゴルフ、バドミントンターゲット) いろんな道具で的を狙う競技です。スポーツ推進委員が指導します。  
とき 13時～15時30分

### かけっこ

### キャラバン

小学生陸上教室

問い合わせ

大竹市陸上競技協会事務局(福中) ☎4851

スポーツの基本となる「走」「跳」「投」の運動を楽しく正しく学びます。また、50m走の記録を測定します。  
とき 10月8日(土) 9時～

大竹小学校グラウンド  
対象 市内または市近郊に在住の小学生  
参加料 100円(保険料)  
申し込み 10月3日(月)まで  
に、窓口に備え付けの申込用紙を総合市民会館または大竹会館へ。



### 体験講座コーナー

○カローリング講座  
氷上で行うカローリングの室内版です。子どもから大人まで楽しめます。  
とき 10時～12時  
講師  
スポーツ推進委員協議会

### ○ジャズダンス講座

初めての方も安心してご参加ください。  
とき  
・初級(年長～小学生) 13時～14時  
・中級(中学生以上、経験者は小学4年生以上も可) 14時～15時  
講師 高橋彩子さん  
定員 各20人

### 講師

五郡秀臣さん(アンジュヴィオレ広島 U-18スタッフ)  
定員 各回10人  
申し込み 総合市民会館へ。

※ 当日参加もできますが、事前申し込みされた方を優先します。

### 開放コーナー

○卓球室・トレーニング室・軽運動室(9時～17時)  
○武道場(13時～17時)  
○研修室(9時～12時)  
※ いずれも体育館シューズをお持ちください。  
※ 軽運動室、武道場、研修室は、1グループ1時間程度で譲り合ってください。

※ トレーニング室は、利用証が必要です。

