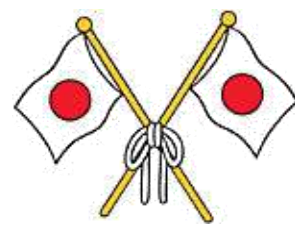




10月9日（体育の日）

公益財団法人広島市スポーツ協会創立80周年記念

エンジョイ！スポーツ祭



中区スポーツセンターのイベント

◆施設無料開放◆

室内シューズを持ってくるね！



【トレーニング室】9時～21時 各種トレーニング ※中学生以上対象

【大体育室】9時～21時 バドミントン（3面）、ミニテニス（3面）、卓球（14台）
ソフトバレーボール（1面） ※どなたでも（30分交代）

【小体育室】17時～21時 バasketボール（1面） ※どなたでも（30分交代）

◆新体力テスト◆

【3階スタンド】9時半～11時半

握力、長座体前屈、上体おこし、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルランなどを測定します。

※小学生以上の健康な人対象



◆ニュースポーツ・昔遊び体験会◆

【小体育室】9～12時、13～16時

ユニカール、ディスゲッター、けん玉、竹馬、ペタンク、グラウンド・ゴルフ、フープなどにチャレンジしよう！

※どなたでも



◆ワンポイントアドバイス◆

【トレーニング室】9時～15時

正しいトレーニング方法など、簡単なアドバイスをを行います。

※中学生以上対象



◆Let's ストレッチ◆

【トレーニング室】

①10:00～10:15 / Let's ストレッチ
正しいストレッチの方法を指導します。

②13:00～13:30 / 女性のためのシェイプアップトレーニング
女性を対象に、シェイプアップに効果的なトレーニングを指導します。

③15:00～15:30 / シニアのための貯筋運動
シニアを対象に、筋量低下を防ぐためのトレーニングを指導します。

④18:00～18:15 / Let's ストレッチ
正しいストレッチの方法を指導します。

※高校生以上対象（各20人）

主催：公益財団法人広島市スポーツ協会、広島市
主管：中区スポーツセンター、吉島屋内プール
後援：広島市教育委員会、広島市学区体育団体連合会、
広島市スポーツ推進委員協議会

❀問合せ先❀ 中区スポーツセンター

広島市中区千田町三丁目8番12号

☎(082)241-9355 FAX(082)241-9379