Sui Sui

ステーション Vol.007

6月号

発行・平成27年5月15日
広島県山県郡北広島町壬生字西谷500番地
☆千代田運動公園　体育館☆
電話：(0826) 72−8822　IP：8022
☆温水プール SuiSui☆
電話：(0826) 72−8823　IP：8023

↓↓お得な情報いっぱいのHPは↓↓　Facebook もやってるよ♪

一般財団法人　どんぐり財団　検索

日差しに夏の訪れを感じるようになってきました。

ゴールデンウィークも終わり、すっかり初夏の陽気になりましたね。田植えや畑仕事で忙しい方も多いのではないでしょうか。なかなか時間が取れなかったり、疲れておっくうになったりして、運動の機会が減っていませんか？夏本番を元気で乗り切れるように、今こそ運動でしっかり汗をかく練習をしておきましょう！

トピックス

★２つの「拠点コース」スタート！★

運動公園を拠点に、みんなで楽しみながら汗をかいて元気になろう！という取り組み、それが「拠点コース」です。平成 25 年９月、「北広島町元気づくり推進事業」の一環として始まりました。これまで豊平運動公園で行われていた人気の拠点コースが、４月から千代田運動公園でスタートしています。

選べるコースは２つ。

「楽しむ拠点コース」は従来通り、体操やウォーキング、球技などの軽いスポーツをするコース。「水の拠点コース」では、プールで水中ウォーキングなどを行います。北広島町民ならどなたでもご参加いただけます。予約は不要です。当日、直接おこしください。

楽しむ拠点コース（毎週月曜日）

日　時：毎週月曜日　9:30〜11:30　（祝日は休み）
場　所：千代田運動公園・体育館
内　容：元気づくり体操、ウォーキング、球技などの軽スポーツ
参加料：100 円
持参物：動きやすい服装、うわばき、飲み物、タオル

水の拠点コース（月１回水曜日）

日　時:5/22　6/5　7/17　8/7　9/25　10/23　11/27
12/25　1/29　2/12　3/25　　14:00〜15:00
※日程が変更となる場合があります
場　所：千代田運動公園・温水プール SUISUI
内　容：水中ウォーキング
参加料：100 円
持参物：水着、スイミングキャップ、飲み物、タオル
※水着、キャップは貸出用もあります（有料。事前にご連絡ください）

★ヨガ教室が再開しました★

26 年度まで毎週木曜日に開催していたヨガ教室が、水曜日へお引越しして、５月 13 日から再開することになりました。

講師は、これまで同様、shanti yoga の JUNKO 先生。ゆっくり深く呼吸しながら大きく体を動かすヨガのポーズで心も体もリフレッシュできます。体がカタくても大丈夫！初心者も大歓迎です♪

∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽・∽

日時・場所：毎週水曜日　11:00〜12:00　千代田運動公園・弓道場
18:30〜19:30　千代田運動公園・体育館会議室
参　加　料：1,000 円
持　参　物：動きやすい服装、靴下、飲み物、タオル、ヨガマット（無料貸出あり）

＊嬉しいご報告をいただきました＊

法人会員としてご契約いただいている株式会社チヨダパックの本田正博社長（46）から、「血管年齢が若返った!!」と喜びの声が届きました。前回の健康診断では 70 歳との判定だった血管年齢が 48 歳まで下がったのだそうです。

sui sui オープン直後の昨年 11 月から、忙しい仕事の合間を縫って週１〜２回ほどトレーニングされている本田社長。努力の成果は、しっかり体に表れていました。継続は力なり！ですね。

温水プール suisui は、１回ごとの利用はもちろん、回数券や年間会員、法人会員などのお得な利用方法もあります。まずは週１回からでも、運動習慣、はじめてみませんか？

＊今年も「チャレンジデー」がやってきます!!＊

チャレンジデーとは、毎年５月の最終水曜日に世界中で実施されている住民参加型のスポーツイベント。規模が同じくらいの自治体と、住民のスポーツ参加率を競い合います。運動施設だけでなく、職場や学校、広場、自宅など、どこでもどんなスポーツでも 15 分以上続ければＯＫです。

今年の対戦相手は **北海道めむろ町**（人口 19,191 人）

５月 27 日（水）0:00〜21:00

15 分以上運動したらご連絡を!!　☞ 72-8822/IP 8022（千代田運動公園）

お知らせ

６月から温水プールを利用した近隣小学校の体育授業がはじまるため、平日は全レーン貸切となる曜日・時間帯があります。詳しくは、温水プール suisui（72-8823　IP:8023）へお問い合わせください。

facebook

どんぐり財団では、みなさまへの情報発信に Facebook を活用しております。イベント情報やちょっとした発見などを日々更新しています。Facebook 上で「一般財団法人どんぐり財団」と検索してみてください。みなさまのいいね！👍をお待ちしております(*^^)v

編集部より一言

「夏までにＴシャツの似合う体になる！」と、やや多めに蓄えた体脂肪と格闘中の新人スタッフ（40 代）。徐々に成果を出しつつあります。ただいま、仲間を大募集中です♪まだ間に合います！この夏は、一緒にカッコよくＴシャツを着こなしましょう！！